
Cuisine revue
Cuisine
revue
Sélection vins et rosés du Sud
Facile & vite prêt
Du soleil dans vos assiettes
30 recettes à la provençale !
Les conseils du chef étoilé Edouard Loubet
Salade niçoise
Bouillabaisse
Soupe au pistou
Caviar d'aubergines
Pan Bagnat, Tourton
Farcis de Provence
Tians de légumes
Tomates à la provençale
La fameuse ratatouille à la provençale
Aïoli, tapenade
Pissaladière
Agneau de Sisteron
Pieds paquets
Pizza maison
Callissons d'Aix
L 11993 - 65 - F: 3,80 € - RD
Trimestriel n°65 - Juillet/Août/Septembre 2015 - Belgique : 3,90 € - DOM/S : 4,80 € - LUX : 4,60 € - CH : 6,50 FS - CAN : 6,99 $ cad - ESP/ITA/GR/PORT CONT : 4,70 € - D/A : 5,10 € - NCAL/S : 600 CFP - POL/S : 700 CFP - MAR : 47 mad - TUN : 6,5 tnd

# Cuisine revue

**Édité par Entreprendre (Lafont Presse)**
**53 rue du Chemin Vert**
**92100 Boulogne-Billancourt**
**www.lafontpresse.fr**
**Tél. : 01 46 10 21 21**
**Fax : 01 46 10 21 22**

**Directeur de la publication et de la rédaction :**
Robert Lafont
*robert.lafont@lafontpresse.fr*

**Secrétaire générale des rédactions :**
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
*isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr*

**RÉDACTION :** Isabelle Goubier (ADN Médias), Jean-François Marin, et les rédactions déléguées Lafont Presse

**ADMINISTRATION**
**Directeur comptable :** Didier Delignou
*didier.delignou@lafontpresse.fr*
**Comptables :** Diana Pereira - Tél. : 01 46 10 21 03
*diana.pereira@lafontpresse.fr*
Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
*melanie.dubuget@lafontpresse.fr*

**PUBLICITÉ & PARTENARIATS**
**Directeur :** Éric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06
*eric.roquebert@lafontpresse.fr*

**FABRICATION**
**Imprimerie :** Rotogaronne (47 - Estillac)

**DIFFUSION PRESSE**
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
*Isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr*
**Distribution : MLP - Tondeur (Belgique)**






**ABONNEMENTS**
Dominique Bokey - *dominique.bokey@lafontpresse.fr*

**Cuisine revue** (marque déposée) est édité par Entreprendre SA au capital de 246 617.28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22



N° ISSN : 1635-1207. Commission paritaire : En cours.
Dépôt légal à parution
*Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont Presse.*







**Trimestriel N°65 - Juillet/Août/Septembre 2015**

# Sommaire

## Spécialités de Provence
# 30 recettes du soleil

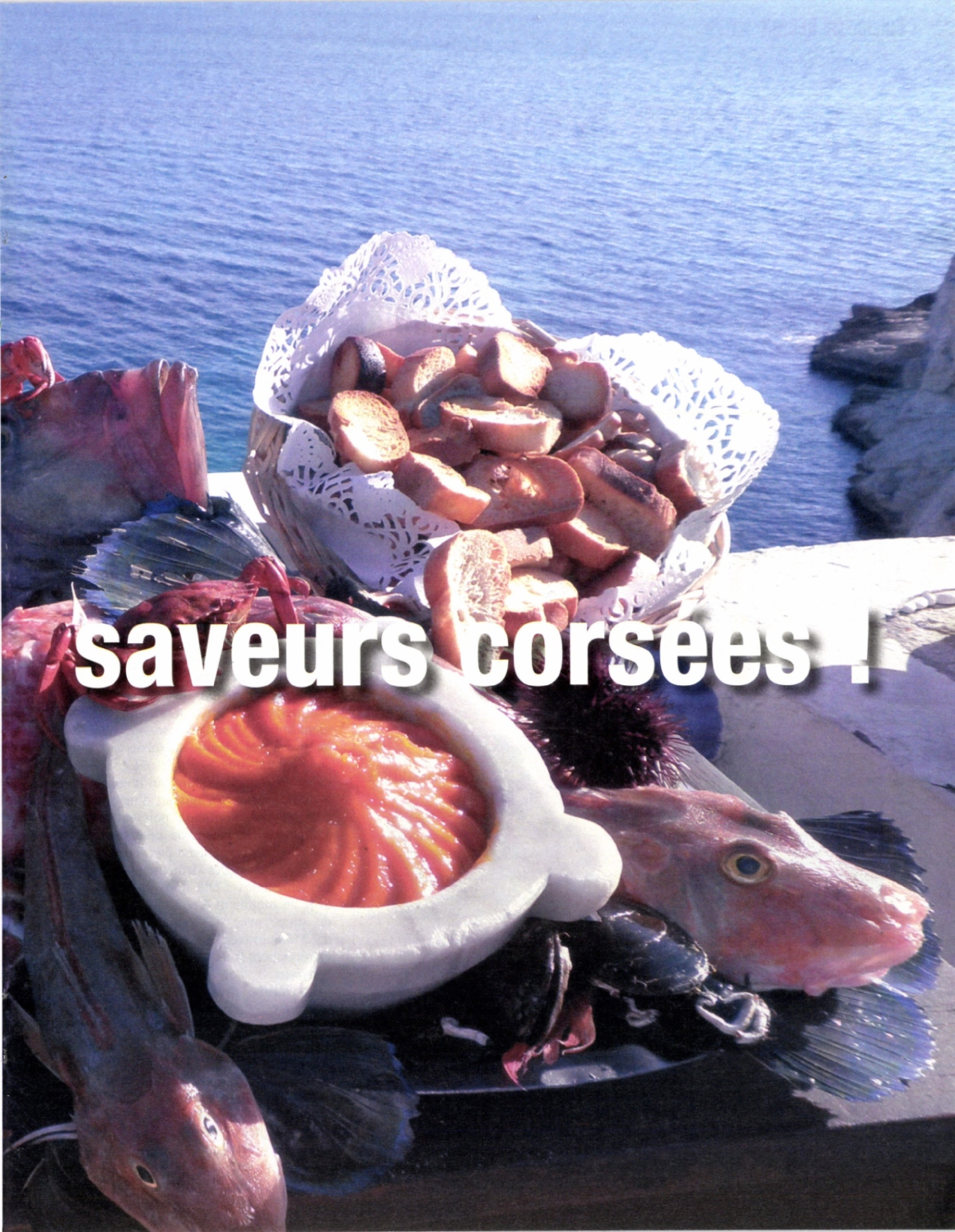






# Provence, bouillabaisse et

**La gastronomie provençale ? Ce sont avant tout des produits régionaux simples, notamment les légumes, les poissons ou encore l'huile d'olive, typique de la cuisine méditerranéenne, et des plats emblématiques, comme la bouillabaisse, la daube... le tout parfumé d'herbes aromatiques sur fond de chant des cigales... Un régal !**


saveurs corsées !

Entourée par la Méditerranée, le massif alpin et le Rhône, la région PACA est gorgée de soleil, fière de ses températures douces et de ses terres généreuses. Carrefour entre l'Europe et les pays méditerranéens, le mélange des genres se retrouve dans une cuisine aux saveurs bien particulières.

## Produits de terroir

**- Le melon :** connu depuis les Romains, il apparaît en Provence dès la fin du Moyen Âge avec comme «capitale» Cavaillon. On le retrouve dans les archives municipales de la ville comme présent offert aux grands personnages de passage au cours des XVIème, XVIIème et XVIIIème siècles. Parmi toutes les variétés cultivées ici, celle qui fait la gloire du melon de Cavaillon aujourd'hui c'est le cantaloup ou charentais. Le «Melon de Cavaillon» bénéficie d'une notoriété sans égale et d'une origine garantie.

**- L'agneau :** donnant à la fois la viande, la laine, la graisse, le cuir et le lait, il revêt toujours un caractère sacré. De la Camargue jusqu'au Mercantour, on dénombre aujourd'hui près de 2.000 troupeaux. Relevant d'un savoir-faire séculaire, ici l'élevage ovin s'est adapté aux règles du marché tout en restant fidèle au cycle naturel des transhumances. La grande transhumance estivale qui consiste à faire grimper les bêtes vers les hauts plateaux des Alpes du Sud. À Sisteron, la spécialité est le broutard, l'agneau âgé de 6 à 12 mois, élevé au lait de sa mère et à l'herbe. L'agneau de Sisteron bénéficie d'un Label Rouge.

**- Le fromage de chèvres :** ici, pas de coopérative qui collecte le lait, mais de petits producteurs spécialisés dans l'élevage caprin qui fabriquent eux-mêmes leur fromage à la ferme, pour nous régaler de «chèvres fermiers». Qu'il soit frais, affiné ou sec, c'est un délice avec un morceau de pain de campagne et un vin de la région. Le fromage de chèvre de Banon, enveloppé de feuilles de châtaignier, est une AOC, fierté du Pays de Forcalquier, classé «site remarquable du goût».

**- Le miel de lavande :** c'est dans les collines, la garrigue et dans les champs de lavande que les abeilles provençales trouvent leur inspiration. En juillet et en août, c'est la grande récolte du miel de lavande délicatement parfumé, d'une finesse sans égale.

> La **cuisine provençale** est faite de **saveurs**, de **couleurs**, de **parfums**, d'**authenticité** et de **chaleur**...

**- La vigne :** en dégustant un vin de Provence, c'est un bout d'histoire que l'on découvre, une histoire qui débute lorsque les Grecs fondent Marseille et apportent la vigne... la Provence possède le vignoble le plus ancien de France, et c'est ici que le rosé est né ! Parmi ses célèbres AOC (Appellation d'origine contrôlée), on trouve les Côtes-de-Provence, Coteaux-d'Aix-en-Provence, Coteaux des Baux, Coteaux Varois, Bandol et Cassis, Côtes-du-Rhône, Côtes-du-Luberon, Côtes-du-Ventoux, Gigondas ou encore le prestigieux Châteauneuf-du-Pape ! Ces vins ont dans leurs arômes du caractère, et le soleil de la Méditerranée !

## Spécialités ensoleillées













## Des spécialités légendaires

**- La bouillabaisse :** elle fait partie du patrimoine de Marseille, comme l'OM et Notre-Dame-de-la-Garde. Telle la ville, creuset de cultures et d'origines, la bouillabaisse est un savant assemblage d'ingrédients. De son mode de cuisson vient le nom «bouillabaisse» qui signifie en provençal «bout» et «abaisse» (qui sous-entend cuire à petit feu). La version que l'on connaît aujourd'hui remonte au XIXème siècle. Il s'agissait d'un plat de pêcheurs qui, en triant le poisson destiné à la vente, mettaient de côté certaines pièces qu'ils préparaient pour eux et leur famille. Des règles demeurent toutefois fondamentales : elle doit être élaborée avec au minimum 4 poissons et un fond de soupe avec des poissons de roche de Méditerranée. Le poisson doit être extrêmement frais et découpé devant les convives.

**- La daube provençale :** il y a des recettes qui se transmettent de mère en fille et qui évoluent au fil des générations... Celle-ci en fait partie. Ce plat d'automne et d'hiver est cuisiné à base de bœuf mariné dans du vin rouge. La viande, coupée en dés, est mise à mariner la veille dans du vin rouge. Accompagnée de carottes, d'ail, d'olives



L'huile d'olive de Provence est toujours 1ère pression à froid. Le saviez-vous ? Il faut 5 kg d'olives pour faire 1 litre d'huile d'olive.

noires, d'herbes de Provence et parfois d'écorces d'orange, la daube nécessite une cuisson douce et régulière dans une daubière ou une cocotte. Elle est servie avec des pâtes ou des pommes de terre en robe des champs. Secret à transmettre : il paraît qu'elle serait encore meilleure réchauffée !

**- L'anchoïade :** voilà une sauce typique du Midi qui, comme son nom l'indique, est faite à partir de filets d'anchois et se monte comme une mayonnaise. La formule la plus simple consiste à écraser en purée des anchois et de l'ail avec de l'huile d'olive. Elle sert d'accompagnement à une sélection de légumes crus : carottes, choux verts, céleris en branche, radis, tomates, artichauts, cébettes... Mais elle peut aussi bien être tartinée sur des croûtons grillés.

**- L'aïoli :** on disait jadis en cuisine pour l'aïoli qu'elle était le beurre de la Provence. C'est une mayonnaise sans moutarde faite à partir d'ail pilé cru (*aï*, en occitan) et d'huile d'olive (*oli*, en occitan). La recette est simple. Il suffit d'avoir les bons outils : un mortier de pierre ou de bois, un bon pilon, de bons ingrédients... et de la patience ! Elle est servie avec un plateau bien garni de légumes cuits (carottes, fenouils, pommes de terre...) et du poisson blanc poché. Traditionnellement, c'est par un aïoli «monstre» que s'achèvent les fêtes qui se succèdent tout l'été dans les villes et villages de la Provence. L'aïoli est plus qu'un simple plat : «*L'aïoli concentre la force et l'allégresse du soleil provençal*», comme disait Frédéric Mistral.

**- La soupe au pistou :** s'il y a bien un mets qui sonne le glas de l'été, c'est la soupe au pistou ! C'est un plat d'août-septembre, d'été indien et de panier «retour du marché» : haricots de toutes les couleurs, tomates et courgettes. Avec ses légumes coupés en dés, cette soupe invite à la convivialité, tellement copieuse qu'il n'a pas besoin d'un autre plat au menu. Elle doit sa saveur au pistou : un mélange d'ail, d'huile d'olive et de basilic. Il existe autant de recettes que de familles en Provence.

**- Les petits farcis :** ces petits farcis trouvent leur origine dans l'arrière-pays niçois. Pour les femmes de paysans, c'était un moyen astucieux d'utiliser les restes de daube, de rôti ou de pot-au-feu. Au fil du temps et de l'augmentation du niveau de vie, cette astuce est devenue une préparation à part entière.

**- Les pieds et paquets :** les pieds et paquets sont une spécialité tripière dans la cuisine provençale et surtout marseillaise. Il s'agit de paquets de tripes de mouton farcies d'un hachis de jambon, d'ail et d'herbes, enroulées en forme de petits paquets. Souvent victimes de préjugés, ce sont des mets, certes surprenants, mais fins et savoureux.

**- La gardianne de taureau :** recette provençale par excellence, la gardianne est originaire de Camargue du côté d'Arles. Cette sorte de daube est préparée à partir de viande de taureau élevé dans cette

## Surprise régionale

La truffe dite «de Périgord» est une appellation botanique et non une appellation géographique. C'est la *tuber melanosporum* dont le Vaucluse assure 70% de la production nationale. Le Périgord ne produit plus aujourd'hui que 15% des truffes françaises. L'essentiel de la production du Vaucluse part en fait chez les courtiers et conserveries du Périgord. La saison de la truffe s'étend de mi-novembre à mi-mars.



Tapenade et anchoïade sont indissociables des apéritifs provençaux.

partie de la France. À la fois savoureux et populaire, c'est un plat qui se cuisine la veille et mijote des heures. Elle se déguste accompagnée de riz camarguais et du même vin que la marinade. Plus qu'une tradition, c'est un plat empreint de la force sauvage de Camargue.

**- La ratatouille :** c'est un plat typiquement du Sud qui portait jadis le nom de «bohémienne». C'est un ragoût de poivrons, courgettes, aubergines, tomates et oignons mijoté à l'huile d'olive. La ratatouille fait partie des recettes incontournables du sud de la France, dont la préparation est souvent classée «secret de famille».

## Délices sucrés

**- Les navettes :** l'origine de ce biscuit marseillais est associée à la découverte d'une statue échouée sur les rives du Lacydon, vers la fin du XIIIème siècle. Cette statue en bois représentait une vierge avec une robe verte salie et coiffée d'une couronne d'or. Il n'en fallut pas plus pour que les artisans marseillais y voient là une marque du destin et un signe de protection. Certains disent aussi que la navette symbolise la barque qui amena les Saintes sur la côte de Provence. Pour rappeler cette histoire, M. Aveyrous, fondateur du Four à navettes en 1781, eut l'idée de donner à son délicieux biscuit parfumé à la fleur d'oranger la forme d'une barquette. Cette 2ème légende permet au moins d'expliquer la forme de la navette : une barque.

Herbes, huile d'olive, ail... **la région** dispose d'une incroyable **richesse aromatique.**

**- Les fruits confits d'Apt :** la ville d'Apt dans le Luberon est depuis 7 siècles la capitale du fruit confit, une spécialité dont les papes en Avignon étaient très friands. Jadis, les apothicaires qui avaient la maîtrise de cette activité préparaient toute une gamme de gourmandises. Il faudra attendre encore quelque 150 ans pour que l'artisanat du fruit confit d'Apt prenne complètement son essor. Les Anglais, grands amateurs de friandises, firent ainsi très vite la renommée de ces fruits.

**- Les calissons d'Aix :** d'après l'une des nombreuses versions de la naissance du calisson d'Aix, cette confiserie nommée *calisone* en Italie et *kalistsounia* en Grèce aurait fait son apparition à Aix-en-Provence, vers 1473, à l'occasion du repas de noces du 2nd mariage du roi René.

## Les produits de la mer

Le littoral de la région PACA est un «vivier» de produits réputés, aux saveurs iodées : thon, sardine, rascasse (dite chapon quand elle est rouge), seiche, daurade royale, coryphène, rouget de roche, moules, huîtres de Thau, oursins, poutine, calamars, seiches, poulpe, anchois, saint-pierre, mulet, anguille, sar, barracuda, mérou brun (de retour), langouste, sans oublier le fameux bar (appelé loup) de ligne ou d'élevage (Label Rouge)...

*Séverine Germain-Guéroult*

## Notes parfumées

Thym, sarriette, romarin, origan (ou marjolaine), basilic... la collecte des plantes aromatiques en Provence est une vieille tradition. Elles sont utilisées en gastronomie pour le fromage, les plats cuisinés et la charcuterie.

BASTIDE DE CAPELONGUE (BONNIEUX), FIERTE DU LUBERON

# Édouard Loubet : «La cuisine doit être légère, attractive, aromatique»

**À Bonnieux, Édouard Loubet œuvre chaque jour au rayonnement de son restaurant 2 étoiles, la Bastide de Capelongue. Cet amoureux des herbes, très attaché à la terre, a construit sa cuisine sous un regard maternel influent.**

Édouard Loubet, savoyard d'origine, cultive le bonheur en Provence depuis 1992. Né à Val Thorens, le chef doublement étoilé de la Bastide de Capelongue a puisé dans sa Savoie natale pour façonner une cuisine qui lui ressemble : généreuse, bigarrée et d'une grande liberté. «*Quand j'étais petit, j'étais un peu polisson à l'école, mais comme j'étais plutôt doué sur des skis, j'ai trouvé mon équilibre dans le sport*», raconte Édouard Loubet. Le grand chef a donc commencé comme grand sportif. Mais la tradition familiale d'être derrière les fourneaux le rattrape bien vite : «*Après avoir redoublé ma classe de 4ème, ma mère, Claude Loubet, m'a proposé de travailler avec elle. J'ai donc fait un CAP de cuisinier et je l'ai rejoint au Fitz Roy*», un hôtel 4 étoiles Relais & Châteaux créé par Claude Loubet, où il fait ses armes en tant que cuisinier.

> «J'aime ce qui sent bon, ce qui goûte bien : les asperges, le fromage, la charcuterie, les tomates...».

## De Chicago à Bonnieux

Grâce à sa mère, il se rapproche des chefs lyonnais qui lui ouvrent les portes de l'Amérique, et, assez rapidement, Édouard Loubet s'envole vers Chicago pour continuer son apprentissage sur le terrain. «*C'est durant cette année à Chicago que j'ai pris conscience de ce que représentait la cuisine française dans le monde. J'ai donc écrit à tous les 3 étoiles du* "Michelin" *pour faire en cuisine ce que j'aimais dans le sport : me dépasser*», explique-t-il. Il intègre le restaurant 3 étoiles d'Alain Chapel à Mionnay, «*une maison gourmande et gastronomique, avec un chef charismatique*», se souvient-il. «*Il avait l'amour du goût et de la rigueur. C'est là que j'ai compris que tout le monde peut* "faire" *mais que faire très bien avec passion, hygiène et rigueur, tout le monde ne le peut pas*», poursuit-il. Puis, c'est Marc Veyrat qui lui ouvre ses portes, pendant 2 ans. «*Il aime les explosions de saveurs,* détaille Édouard Loubet. *C'est grâce à lui que j'ai souhaité continuer dans cette direction : la nature, les herbes, la puissance des goûts. Je pense que nous sommes peu à avoir cet* "amour" *des herbes*», sourit-il. «*Mais le déclic en cuisine, je l'ai eu dès le départ, grâce à mon éducation. Cuisiner m'a toujours semblé très rassurant. Mon arrière-grand-mère, ma grand-mère, ma mère : elles avaient toutes un amour des bonnes choses*», confie le chef. C'est d'ailleurs à sa maman qu'il révèle en 1992 qu'il souhaite se mettre à son compte. Il achète avec elle le Moulin de Lourmarin dans le Vaucluse : «*Le choix de la Provence était le fait du hasard mais j'ai eu des frissons en rentrant dans cette maison*», explique Édouard Loubet. En 1995, le chef décroche sa 1ère étoile, à l'âge de 25 ans, devenant ainsi le plus jeune étoilé de France. À 29 ans, la 2ème étoile suit. Finalement, en 2005, Édouard Loubet décide de mettre le Moulin de Lourmarin en gérance et transfère son restaurant gastronomique dans le Domaine de Capelongue à Bonnieux (à la fois chambre d'hôtes et restaurant), créé par sa mère. Avec toute son équipe, il prend ses quartiers en cuisine, dans la Bastide de Capelongue.

## Nature et produits locaux

Pour composer sa carte, Édouard Loubet ne propose que des produits de



*«En cuisine, comme dans le sport, il faut pouvoir se dépasser, partager, savoir perdre, mais avoir envie de gagner».*

©Joséphine Ory



Le Domaine de Capelongue est à la fois restaurant de haute gastronomie (la Bastide de Capelongue d'Édouard Loubet), demeure d'hôtes de prestige (La Ferme de Capelongue) et dispose également d'un restaurant d'été (Le «4 Months»).



La décoration raffinée de la Bastide de Capelongue fait honneur à la nature qui est si chère à Édouard Loubet.

la région. «*Je fais 6 cartes par an. Je me base sur le climat et le local pour choisir mes menus. Je ne cherche pas à inclure quelque chose pendant 6 mois si la nature ne me le fournit qu'un mois*», explique-t-il. Le carré d'agneau, le soufflé aux chèvres : Édouard Loubet évoque quelques signatures mais ne revendique pas de spécialité. «*Le tournesol, le jus de blé vert, le coquelicot : ce ne sont pas des produits qui se lyophilisent, on ne peut pas tricher et les proposer toute l'année*». Vous l'aurez compris, les produits qu'Édouard Loubet aime, ce sont ceux du terroir. «*J'aime tout cuisiner, à partir du moment où le produit n'est pas transformé. Je ne veux pas d'additifs dans ma cuisine !*», s'emballe le chef, qu'on sent réellement attaché à ces valeurs. «*Je suis* "anti-processus"*, je n'ai pas de* "technique" *pour cuisiner. D'ailleurs, ce n'est pas la technique qui fait la cuisine, c'est le cuisinier ! Je n'aime pas les modes, comme la cuisine moléculaire. Il n'y a qu'une cuisine pour moi : la bonne ! Et encore, il vaut mieux manger correctement dans un restaurant sympathique que très bien manger dans un restaurant arrogant*», considère Édouard Loubet. «*J'aime ce qui sent bon, ce qui goûte bien : les asperges, le fromage, la charcuterie, les tomates... J'ai le sentiment depuis toujours que la cuisine doit être légère, attractive, aromatique*», détaille-t-il. «*J'exclus le beurre, la crème, le gras brûlé. J'adore ça mais je l'ai retiré au maximum, sauf exception. Je suis attentif à la nature, au sport : je souhaite donc avoir une cuisine saine, équilibrée, bonne pour la santé*», justifie le chef.

*«Les étoiles, c'est la récompense suprême, on ne peut qu'en être flatté, mais cela ne change pas qui je suis».*

## L'esprit d'équipe

Le sport est donc un élément qui reste au cœur des préoccupations d'Édouard Loubet : «*En cuisine, comme dans le sport, il faut pouvoir se dépasser, partager, savoir perdre, mais avoir envie de gagner*», confie-t-il. Un certain esprit de compétition qui lui a permis d'atteindre ses 2 étoiles : «*Obtenir des étoiles au* "Michelin" *a longtemps été un objectif, pour le plaisir du sport, le côté compétitif. Aujourd'hui, la 3ème étoile, c'est surtout important pour mon équipe, mon village, ma région : ce serait une belle récompense pour eux, pour montrer qu'on a réussi à créer quelque chose ensemble. Cela marquerait également 25 ans de travail, ce serait beau, mais cela ne doit pas être personnel. Les étoiles, c'est la récompense suprême, on ne peut qu'en être flatté, mais cela ne change pas qui je suis*». Et Édouard Loubet est avant tout un amoureux du terroir, proche de ses producteurs : «*On travaille tous main dans la main,* livre le chef, *c'est plus qu'un travail, c'est une relation. On paye nos taxes en France alors autant privilégier les produits français*», s'amuse-t-il. «*D'ailleurs, sur notre carte des vins, il n'y a que des vins français. Les gens qui viennent ici voyagent beaucoup : je ne vois pas l'intérêt de leur présenter des vins du monde. C'est important de privilégier ce que l'on trouve dans notre pays*».

*Marie Dealessandri*

**Le Domaine de Capelongue**
Les Claparèdes
Chemin des Cabannes
84480 Bonnieux-en-Provence
Tél. : 04.90.75.89.78
www.capelongue.com

# Les **recettes aux herbes** du grand **chef**

## Dos de lapin rissolé au romarin, son omoplate pochée, purée de pommes de terre aux amandes et pignon de pin

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 1h30

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 lapin | 1,2 kg de pommes de terre Monalisa | 5 cl de crème | ½ poireau |
| ½ litre de vin blanc | 100 g de beurre | 1 bouquet d'arquebuse | 1 clou de girofle |
| 2 oignons | 5 cl de lait | 100 g d'amandes entières | Sucre |
| 1 carotte | | 6 jaunes d'œufs | Sel, poivre |



- Pour le lapin : laissez à votre artisan-boucher le soin de désosser le lapin. Demandez-lui de retirer les épaules ainsi que les cuisses, et de mettre de côté le dos du lapin désossé sans le déchirer. Récupérez également le foie, les rognons et le cœur.

- Placez au milieu du râble 3 feuilles de romarin, salez, poivrez légèrement et sucrez pour atténuer l'amertume de la plante aromatique. Ficelez le tout comme un rôti.

- Dans un sautoir, disposez 2 épaules, 2 cuisses et recouvrez à double hauteur de vin blanc et d'eau. Salez, ajoutez la garniture aromatique (carotte, poireau, clou de girofle, oignons) et portez à frémissement. Couvrez ensuite le tout et laissez mijoter une demi-heure environ, en évitant surtout une cuisson à trop haute température. Égouttez lorsque tout est cuit et réservez au réfrigérateur.

- Pour la sauce : concassez la carcasse de lapin, faites rissoler les os dans un peu d'huile d'olive. Lorsque le tout est bien coloré, mouillez à l'aide du jus de cuisson des épaules et des cuisses. Laissez mijoter jusqu'à réduction de moitié.

- Passez au chinois le jus de lapin, ajoutez du romarin en infusion, puis salez et poivrez ce fond de sauce avant de le lier légèrement à l'aide de féculent de pomme de terre (Maïzena). Réservez sans avoir fait bouillir. Pour corser un peu cette préparation, vous pouvez ajouter quelques gouttes de vin blanc ainsi qu'un peu de sucre.

- Pour la garniture : faites cuire les pommes de terre dans le lait salé avec l'arquebuse et les amandes. Une fois cuites, égouttez-les, passez-les au tamis. Ajoutez beurre, lait, crème préalablement bouillis. Ajoutez les jaunes d'œufs ; mettez en poche et gardez au chaud.

- Pour le dressage : prenez le râble préalablement ficelé. Assaisonnez et faites-le cuire à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Après coloration, finissez la cuisson au four pendant 5 mn à 220°C (Th.7). Retirez et laissez reposer 5 à 6 mn. Le râble doit rester croustillant et rosé. Coupez-le en 4 jolies tranches bien régulières.

- Dans l'assiette, disposez une cuisse, une tranche de râble, un petit dôme de purée. Faites chauffer l'assiette au four.

- Réservez les cuisses pour les Messieurs et les épaules pour les Dames. Saucez et décorez à l'aide d'une branche de romarin.

## Florentin de pied de veau croustillant, purée de petits pois à la chartreuse, nuage de câpres

Pour 6 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 2h40 – Réfrigération : 30 mn

Pour la préparation des pieds de veau :
- 2 pieds de veau
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de romarin
- 4 cl de vin blanc
- 3 feuilles de brick
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 50 g de farce fine de volaille
- 50 g de petits pois
- 10 g de persil haché

Pour la purée de petits pois à la chartreuse :
- 200 g de petits pois
- 4 cl d'alcool de chartreuse
- Sel fin

Pour les nuages de câpres :
- 1 pied de brocoli
- 100 g de crème liquide
- 4 cl de vinaigre blanc
- 20 g de câpres
- 2 branches de persil
- 1 échalote



- Brûlez les pieds de veau pour retirer tous les poils. Mettez-les à pocher avec la garniture aromatique et le vin blanc. Assaisonnez de sel et recouvrez d'eau à hauteur. Faites cuire à frémissement pendant 2h.

- Au terme de la cuisson, égouttez les pieds. Retirez les os et les cartilages. Pressez-les entre 2 plaques avec un poids dessus, puis mettez au frais. Une fois froids, taillez-les en brunoise.

- Mélangez dans un cul de poule avec la moutarde à l'ancienne, la farce fine, les petits pois et le persil haché.

- Taillez les feuilles de brick en 4. Disposez les triangles dans des cercles de 10 cm de diamètre. Garnissez-les de farce de pied de veau. Repliez les bords afin d'obtenir de belles galettes rondes. Passez-les à la poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Réservez au chaud.

- Faites cuire les petits pois à l'anglaise fondants. Au terme de la cuisson, mixez en purée bien lisse. Ajoutez l'alcool de chartreuse et rectifiez l'assaisonnement en sel. Réservez au chaud dans une petite casserole filmée au chaud.

- Parez le pied de brocoli de façon à pouvoir faire de belles lamelles en longueurs de 2 mm d'épaisseur. Faites-les cuire à l'anglaise et réservez.

- Hachez le persil, les câpres et les échalotes finement. Montez la crème, ajoutez le vinaigre blanc et les condiments hachés. Roulez les pieds de brocoli et garnissez-les de mousse de câpres.

# Les petits **producteurs** provençaux d'**Édouard Loubet**

## LE CHÂTEAU LA CANORGUE, VIN CÔTES-DU-LUBERON



*«C'est un vin bio extraordinaire»*, voilà comment Édouard Loubet décrit la production du Château la Canorgue, vin d'AOC Luberon. Jean-Pierre Margan y travaille d'arrache-pied depuis 1977, année de la 1ère cuvée, déjà biologique à l'époque. *«Je me souviens très bien du déclic qui m'a conduit à refuser les produits chimiques»*, confie-t-il à Édouard Loubet dans son livre «6 Saisons en Luberon». *«Je faisais un stage pendant mes études et il fallait enfiler une cagoule et des gants pour traiter les plants. Un tableau indiquait les antidotes à utiliser en cas de malaise... C'était tellement anti-naturel»*. Depuis, sa fille Nathalie travaille à ses côtés et les vendanges se font toujours à la main. *«Je cherche à faire un vin qui me fait plaisir,* explique Jean-Pierre Margan, *équilibré, constant, le plus élégant possible, aux tannins souples et soyeux»*. Une recette qui a su convaincre le chef de la Bastide de Capelongue.

*Château la Canorgue - Route du Pont Julien*
*84480 Bonnieux - Tél. : 04.90.75.81.01*

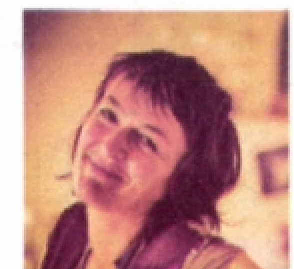
## LES TRUFFES DE LOUIS BARBESIER


©Jean-Marc Favre

Louis Barbesier, trufficulteur, est un *«collectionneur de diamants noirs»*, selon les termes d'Édouard Loubet. Avec ses 60 hectares de truffières, il propose une large gamme de produits autour de la truffe : huiles truffées, truffes fraîches, conserves, pâtés aux truffes... Mais avec Édouard Loubet, c'est plus qu'une histoire de truffes, c'est une histoire d'amitié : *«Je le fournissais déjà il y a une vingtaine d'années, au Lourmarin, quand il n'avait que 1 étoile»*, sourit Louis Barbesier.

*Louis Barbesier - Saint-Martin*
*05130 Jarjayes - Tél. : 04.92.54.38.70*

## LE JARDIN DE NOS GRANDS-MÈRES : DES PLANTES HORS DU COMMUN


©Frédéric Smets et Corine Brisbois

Le moins que l'on puisse dire de Rachel et Frédéric Smets, c'est que ce sont de véritables passionnés. En activité depuis 8 ans, ce couple est spécialisé dans les herbes aromatiques et légumes oubliés. *«Édouard Loubet nous prend des plants depuis 5 ans,* explique Rachel Smets, *tout ce qui est aromatique principalement, puisque nous faisons des choses qu'on ne trouve pas ailleurs : de la morelle de Balbis, de la ficoïde glaciale, des crosnes du Japon, beaucoup de basilics de tous les coins du monde, de la menthe bergamote ou citron...»*, la liste est longue tant Rachel cultive d'herbes différentes, dont des plantes médicinales et à tisanes. *«On me dit souvent :* "Je n'ai jamais vu autant de plants sur une si petite surface" *!»*, ajoute-t-elle. Tous ces produits insolites sont également en vente auprès des particuliers puisque l'exploitation organise des portes ouvertes le vendredi et samedi, et fait également les marchés.

*Le Jardin de nos grands-mères*
*Les Bonnauds - 84480 Bonnieux*
*Tél. : 04.90.75.89.30*

## ALAZARD & ROUX, BOUCHERIE PROVENÇALE



Depuis 1934, la maison familiale Alazard & Roux régale les gourmets. *«Notre vocation est de transmettre le savoir-faire gastronomique provençal et camarguais autour de viandes régionales : taureau de Camargue, agneau de Crau et porc du mont Ventoux»*, déclarent Olivier et François Roux, petits-fils du créateur de l'entreprise.

*Alazard & Roux SAS - Chemin de la Grasille*
*13150 Tarascon - Tél. : 04.90.91.17.67*
*www.alazard-roux.fr*


©Jacques Guillard

## LES BONS FROMAGES DES ROVES DE LA JACOURELLE

Sandrine et François Borel sont installés depuis 1996 dans leur exploitation de La Roque-d'Anthéron. C'est en 1997 que les 1ers fromages émergent et dès 1999, Édouard Loubet fait appel à leurs services. Le couple produit 2 types de fromage : des tommes de chèvre affinées à la ferme et surtout des brousses du Rove, du nom des chèvres qu'ils élèvent (autrefois en voie d'extinction), une Appellation d'origine contrôlée. Seule une poignée d'irréductibles provençaux fabriquent encore cette spécialité fromagère. Les brousses de Sandrine et François Borel sont en vente tous les matins directement dans leur ferme ou les jeudis matins sur le marché de la commune.

*Les Roves de la Jacourelle*
*Route de Sainte-Anne*
*13640 La Roque-d'Anthéron*
*Tél. : 04.42.50.56.79*
*www.jacourelle.pagesperso-orange.fr*

## L'HUILE D'OLIVE DE CÉLINE ET STÉPHANE GASQUET

©Jean-Marc Favre

À Cucuron, au pied du Luberon, l'huile d'olive est une affaire de famille. Depuis 1923, les générations se succèdent pour gérer le moulin Dauphin : à l'origine moulin Sabatier (du nom de son 1er propriétaire, Edmond Sabatier), il est désormais entre les mains de Céline Gasquet, arrière-petite-fille de celui-ci, et son mari Stéphane, depuis 2003. Édouard Loubet se fournissait déjà en huile d'olive à cette adresse à l'époque du Moulin de Lourmarin. Une fidélité qui démontre la qualité des produits de cette entreprise familiale : huile d'olive AOC Provence, huile d'olive de France (garantissant que le produit a été fabriqué à partir d'une récole d'olives «made in France»), épicerie fine, mais aussi produits de beauté à base d'huile d'olive !

*Moulin Dauphin - Rue du Moulin à Huile - 84160 Cucuron*
*Tél. : 04.90.77.26.14 - www.moulin-dauphin.com*

## LES ASPERGES ET MELONS DE LA FAMILLE TOUR


©Frédéric Bisson

Depuis 8 ans, la famille Tour fait profiter de ses asperges et de ses melons à Édouard Loubet. Maxime Tour et son épouse Josette sont désormais à la retraite mais toujours actifs dans les champs pour aider leur fille Béatrice, qui a pris la relève. *«Il y a plus de 100 ans, les parents de mon mari faisaient déjà de la graine de luzerne»*, confie Josette Tour. L'agriculture, notamment de céréales, est donc un patrimoine familial. *«Nous faisons également du vin rouge mais il ne reste que 2 hectares de vignes, que nous allons probablement arracher pour planter autre chose*, détaille-t-elle. *Nous avons 1 hectare d'asperges et à peine un demi-hectare de melons : nous les faisons uniquement pour les vendre sur le marché de Coustellet et au restaurant de Monsieur Loubet»*, sourit Josette Tour.

*Exploitation de la famille Tour - Château Luc - 84480 Bonnieux*

## MARCEL SERRE ET SES COURGES, CERISES ET POTIMARRONS

Marcel Serre est à la tête d'une exploitation qui se transmet de génération en génération et qui produit principalement des dérivés de la courge mais aussi des cerises. *«La courge est un produit que l'on cultive dans la famille depuis bientôt un siècle : j'ai coutume de dire que Napoléon a peut-être mangé de nos courges à l'époque»*, plaisante Marcel Serre. Désormais retraité, c'est son gendre, Christophe Bietiger, et son fils, Thierry Serre, qui ont repris l'exploitation. *«Édouard Loubet se fournit chez moi pour la courge muscade principalement, et un peu de potimarron, depuis 5 ou 6 ans»*, poursuit-il. La courge muscade (ou musquée) est une variété traditionnelle du sud de la France. Les terres de Marcel Serre sont scindées en 2 : une partie de culture biologique sur une quarantaine d'hectares et une partie agriculture traditionnelle sur une soixantaine d'hectares. Une vaste parcelle qui lui permet également de faire pousser du blé et de la luzerne.

*ETS Serre Marcel*
*Chemin Romieu*
*Petit Palais*
*84800 L'Isle-sur-la-Sorgue*
*Tél. : 04.90.38.16.45*



# Rouge et Rosés : les meilleurs vins de **Provence** du **sommelier**

**De Saint-Rémy-de-Provence à Bandol en passant par Cassis, Gilles Ozzello, chef sommelier de l'Oustau de Baumanière, nous emmène à la découverte de quelques-unes de ses adresses coups de cœur.**

## DOMAINE DE TRÉVALLON



*«Ce domaine est l'un des précurseurs des vins de qualité des Baux-de-Provence, avec des vins complexes et de grande garde».*

L'aventure de Trévallon, Floriane et Eloi Dürrbach la mènent en commun depuis plus de 30 ans ! Eloi est dans les vignes et à la cave ; Floriane au domaine. Situé à quelques pas de Saint-Rémy-de-Provence, sur la commune de Saint-Étienne-du-Grès, le domaine produit un rouge composé de Cabernet-Sauvignon et de Syrah, un assemblage qui fait le style Trévallon, et un blanc constitué de Marsanne, Roussane, Chardonnay et Grenache. Une qualité reconnue par de grands chefs comme Pierre Troisgros ou Pierre Gagnaire, qui les mettent à leur carte. Aujourd'hui, le domaine a plus de 600 clients restaurateurs en France.

*Appellation : Vin de Pays des Bouches-du-Rhône*
*Contact : 13103 Saint-Étienne-du-Grès - Tél. : 04.90.49.06.00*

## DOMAINE LES BASTIDES

*«Les vins rouges de Carole et Jean Salen sont soignés et d'une grande expression. Le couple produit le célèbre vin cuit de Provence qui accompagne traditionnellement les 13 desserts de Noël».*



Située à 12 km au nord d'Aix-en-Provence, entre le hameau de Saint-Canadet et le Puy-Sainte-Réparade, le domaine Les Bastides est une exploitation familiale de 30 hectares de vignes, toutes en AOC Coteaux d'Aix-en-Provence. Jean et Carole Salen travaillent leurs vignes avec l'amour du bon et la passion de vigneron qui les animent. Ils pratiquent une culture biologique depuis la création du domaine il y a plus de 30 ans. Et tous les vins sont certifiés AB.

*Appellation : Coteaux d'Aix-en-Provence*
*Contact : Route de Saint-Canadet – 13610 Le Puy-Sainte-Réparade*
*Tél. : 04.42.61.97.66*

## DOMAINE HAUVETTE

*«Une grande vigneronne autodidacte produisant des vins aux tannins soyeux et fins».*




Située à Saint-Rémy-de-Provence, cette propriété est tenue depuis plus de 25 ans par Dominique Hauvette. Passionnée par la vigne, la maîtresse des lieux travaille ses vignes en agriculture biologique, se fiant davantage à son intuition qu'aux règles établies pour élaborer ses vins.

*Appellations : Baux-de-Provence, IGP Alpilles*
*Contact : La Haute Galine – 13210 Saint-Rémy-de-Provence*
*Tél. : 04.90.92.03.90*

# CHÂTEAU DE CALISSANNE

*«Cette belle propriété produit des vins blancs, rouges et rosés qui allient modernité et profondeur».*

Au cœur des 1.100 hectares du domaine, les 110 hectares de vignes en AOC Coteaux d'Aix-en-Provence et les 60 hectares d'oliviers forment une aire culturale d'un seul tenant, exposée au sud. Dans ce «Terroir» particulier de Calissanne, le climat méditerranéen, chaud et sec mais tempéré par l'apport d'air marin, offre au vignoble un ensoleillement généreux. La vigne est cultivée avec soin en recherchant de faibles rendements. Au Château Calissanne, la production annuelle se répartit entre vin rosé, rouge et blanc.

*Appellation : Coteaux d'Aix-en-Provence*

*Contact : Route départementale n° 10 – 13680 Lançon-de-Provence*

*Tel. : 04.90.42.63.03*






*«Les blancs frais et minéraux de Sophie et Didier Simonini-Cerciello sont d'une belle précision».*

# CHÂTEAU BARBANAU

Depuis plus d'un siècle, au cœur de la Provence, cette famille cultive 30 hectares de vignoble classé sur 2 appellations : 7,5 hectares de Clos Val Bruyère classés en AOC Cassis et Château Barbanau en AOC Côtes-de-Provence. Engagé dans une procédure de certification en agriculture biologique dès 2005, le label AB est apposé sur les bouteilles depuis 2008. Aux commandes, Sophie, qui supervise l'élaboration des vins blancs et rosés, et Didier Simonini-Cerciello, dévolu aux vins rouges.

*Appellations : Cassis et Côtes-de-Provence*

*Contact : 13830 Roquefort*

*Tél. : 04.42.73.14.60*

# DOMAINE SAINTE MAGDELEINE

*«Superbe blanc de la Méditerranée avec une belle longueur et des notes iodées en accompagnement de la bouillabaisse et autres rougets».*

Depuis 4 générations, les Zafiropulo, une famille d'industriels grecs ayant immigré au XIX<sup>ème</sup> siècle à Marseille, se passionnent pour l'élaboration de grands vins blancs sur le terroir de Cassis. Plusieurs récompenses ont consacré le travail fourni sur les blancs et rosés (médailles, prix, distinctions lors d'événements viticoles de renom...). Aujourd'hui, François Sack et son épouse Georgina, descendante des fondateurs du domaine, assurent la direction de l'exploitation. Depuis 35 ans, ils ont transformé le domaine et considérablement accru la qualité des vins produits. Aidés de leurs 2 fils Grégoire et Jonathan, ils assurent la transmission de ce savoir et font le choix de l'indépendance pour garantir l'avenir du domaine.

*Appellation : AOC Cassis*

*Contact : Avenue du Revestel – 136260 Cassis*

*Tél. : 04.42.01.70.28*



*Vignoble du Clos Sainte Magdeleine, CASSIS, Tous droits réservés, 2014*

# Un **trésor d'huiles d'olive** de Provence



**Terroir oléicole par excellence, la Provence produit des huiles d'olive dont la réputation n'est plus à faire.**

Sur des tomates juteuses, un morceau de pain chaud aillé, des dés de fromage frais ou dans un plat mijoté, l'huile d'olive est l'élément incontournable de la cuisine du Sud. AOC depuis 2006, l'huile d'olive de Provence tire son authenticité et la typicité de cette origine géographique définie.

## Sept appellations d'origine

Plusieurs appellations d'origine existent en Provence pour les huiles d'olive : AOP Nîmes, AOP Vallée des Baux-de-Provence, AOP Nyons, AOP Aix-en-Provence, AOP Haute-Provence, AOP Nice et AOC Provence. Cette dernière est la plus importante. Elle comprend les zones les plus sèches de la Provence, comme la garrigue. En effet, les oliveraies ne supportent pas les terres humides où l'eau stagne et asphyxie les racines des arbres. On produit donc de l'huile d'olive de Provence AOC sur les 4 départements de la région : le Vaucluse, les Bouches-du-Rhône, le Var et les Alpes-de-Haute-Provence. Quelques communes du Gard rhodanien et une ville de la Drôme bénéficient également de l'AOC.
Côté variétés, on en distingue principalement 4 :
- **l'aglandau** avec ses saveurs d'artichaut, de fruits verts et d'amande, elle est réputée pour son fruité ;
- **la bouteillan** se caractérise par ses arômes herbacés qui tirent ensuite vers la poire mûre ;
- **les oliviers cayons** donnent, une huile douce au goût qui approche la tomate ;
- **la salonenque.** Ces olives offrent à leur huile un goût fruité assez doux.

La brun, cayet, petit ribier et belgenteroise font aussi partie de la liste des variétés d'olive. Il faut au moins 2 de ces variétés dans l'oliveraie pour prétendre à l'AOC. Des variétés secondaires existent aussi comme la grossane, la picholine, la tanche ou broutigan, la calian, la cayanne, la petite noire, la negrette et la verdale.

## Deux goûts distincts

L'AOC Huile d'Olive de Provence se définit comme une huile onctueuse à forte persistance aromatique et à amertume modérée. En fonction des dates de récolte privilégiées, des techniques de maturation et de trituration, ses caractères s'expriment au sein d'une palette allant d'une nuance mûre jusqu'à une nuance végétale plus prononcée. L'AOC fait la distinction entre les 2 savoir-faire particuliers, l'un basé sur le travail de l'olive fraîche et l'autre sur celui de l'olive maturée.
- **L'AOC Huile d'Olive de Provence** se caractérise par un nez peu intense avec des odeurs de fruits rouges, herbacées et d'artichaut cru pouvant être associées à l'orgeat et la cannelle. En bouche, le fruité est intense et caractérisé par l'herbacé, l'artichaut cru, pouvant être complété par des arômes de banane, de noisettes, d'amandes fraîches et de feuilles de tomate. En fin de bouche, le piquant peut être présent.
- **L'AOC Huile d'Olive de Provence – olives maturées** se caractérise par un nez intense, marqué par des odeurs de sous-bois, de fumé ou d'artichaut violet cuit, pouvant être associées au chocolat ou aux fruits mûrs. La bouche est ample et pleine. Le fruité est intense, caractérisé par le pain grillé, l'olive noire, le sous-bois et l'artichaut violet cuit.

Pour les fruités, on en distingue 3 :
- **le fruité vert :** les olives sont ramassées tôt et directement envoyées à la trituration. Ses arômes sont herbacés. On y retrouve aussi des sensations d'artichaut cru et de fruits verts. Son amertume est le gage de sa qualité ;
- **le fruité mur :** les olives sont ramassées tard en évitant le gel. C'est une huile plus douce (peu ardente et peu amère), aux arômes de pomme, d'amande, de fruits rouges ou de tilleul. On l'utilise plus facilement en pâtisserie ;
- **le fruité noir :** c'est l'huile d'olive traditionnelle. Les olives sont stockées pour fermentation avant leur trituration. Cette opération confère au condiment des notes de cacao, de truffe, de tapenade...

## Un pur jus de fruits

La fabrication est tout un art. Une technique restée la même depuis l'Antiquité. L'huile d'olive est un pur jus de fruits. Les olives sont d'abord broyées puis malaxées. C'est ce qu'on appelle la trituration. L'étape du pressurage permet ensuite d'extraire l'huile de la pâte d'olives. Enfin, le liquide obtenu est décanté pour séparer l'huile de l'eau. Ne reste plus qu'à la consommer. Pour les goûteurs d'un jour, testez-la avec du pain. Pour les connaisseurs, elle se déguste à la cuillère ou dans de petits verres bleus, pour ne pas être influencés par la couleur de sa robe. Amertume et piquant font ressortir à la dégustation comme condiment ses arômes fruités.

*Zoé Lauwereys*

# **Excellence :** ils mettent de l'huile !

## DES MÉDAILLÉS D'OR À LA BASTIDE DU LAVAL

Au cœur du parc naturel du Lubéron, se niche l'oliveraie de la Bastide du Laval, qui tire son nom du ruisseau qui traverse le domaine depuis le massif du Luberon jusque dans la Durance. Cette exploitation est gérée par Carine et Roland Coupat depuis 1998. Un couple qui ne semblait pas destiné à la production d'huile d'olive puisqu'ils travaillaient autrefois dans le tourisme aux États-Unis. Il n'empêche, le couple s'empare de la ferme, à la base viticole. Mais la production du vin ne les emballe pas, contrairement à l'olivier... *«J'ai toujours été passionné par l'olivier, sa symbolique et sa beauté»*, confie Roland Coupat. Le couple se met à planter des oliviers, pour atteindre une oliveraie qui compte aujourd'hui plus de 4.000 arbres. Leur huile d'olive est travaillée pour être de qualité, un produit rare, presque de luxe. Le fer de lance de leur production ? Le fruité vert ! *«En termes de goût, on s'est inspiré des huiles de Toscane qui ont un fruité vert très sympathique»*. Une rigueur qui a payé puisqu'en 2009, le produit bio a été récompensé 16 fois. Dernière médaille en date : de l'or au Concours général agricole à Paris en janvier 2014. Une récompense qui tombe à pic puisque le couple est en train de construire son propre moulin pour assembler et triturer lui-même son huile. Car, comme le dit si bien Roland Coupat : *«Faire de l'huile, ce n'est pas difficile. Faire de l'huile de qualité, c'est plus compliqué»*.

*Campagne du Laval*
*Route de Vaugines*
*84160 Cadenet*
*Tél. : 04.90.08.95.80*
*www.bastidedulaval.com*

## LA RENOMMÉE DU MOULIN DE CASTELAS



Jean-Benoit et sa femme ont toujours vécu entourés d'oliviers : *«L'olivier quand il vous attrape, c'est comme un virus, il ne vous lâche plus. C'est un arbre éternel, c'est peut-être ça qui nous attire»*, suppose Jean-Benoit. C'est donc tout naturellement que le couple décide de se lancer dans la production d'huile d'olive. Un travail minutieux qui respecte *«jusqu'au bout des doigts»* les spécificités de la l'AOP Vallée des Baux-de-Provence. Le Moulin de Castelas produit exclusivement du fruité vert et du fruité noir, des huiles aux arômes travaillés franchement pour un résultat sans demi-mesure : *«On pousse les goûts au maximum, on pousse les personnalités jusqu'à la limite. Il faut que les gens se régalent et se rappellent»*. Des arômes tellement poussés que les plus grands chefs ne jurent que par les huiles du Moulin de Castelas pour leurs préparations. Une confiance que salue Jean-Benoit Hugues : *«L'huile d'olive, ce n'est pas comme le vin, ce n'est pas gratifiant, c'est un produit complémentaire. Elle est valorisée par les usages des chefs qui la subliment»*.

*Moulin de Castelas*
*Mas de l'Olivier*
*13520 Les Baux-de-Provence*
*Tél. : 04.90.54.50.86*
*www.castelas.com*

## QUATRE GÉNÉRATIONS AU DOMAINE LA MICHELLE



On peut réellement parler d'une histoire de générations lorsqu'on évoque le Moulin Margier du domaine La Michelle. Créé en 1650, il est au main de la famille Margier depuis 4 générations. C'est Nelly et Jean-François Margier qui ont mis un coup de fouet à l'exploitation : *«Je suis revenu après mes études. Il y avait 400 oliviers ; aujourd'hui, il y en a environ 2.000»*, explique fièrement le producteur d'huile d'olive qui fait pousser ses arbres sur des terrasses. *«Autrefois, mon grand-père était avec les chevaux dans les champs, puis on a mécanisé les exploitations. Je pense que les engrais chimiques ne sont pas pérennes pour la terre»*, estime Jean-François Margier qui a fait des études d'agronomie. Alors, son exploitation est labellisée bio depuis 2006 : *«Les variétés françaises d'olive sont plus rustiques et donc plus adaptées au bio. Sans compter leurs qualités nutritionnelles»*. Le domaine La Michelle produit des huiles mono-variétales, l'aguando et la cayanne, ainsi que 2 huiles AOC Aix-en-Provence : le fruité vert et le fruité noir.

*Moulin La Michelle*
*1091, chemin la Michelle*
*13390 Auriol*
*Tél. : 04.42.04.74.09*
*www.domainelamichelle.com*




# Pastis artisanal, le retour de l'original

**Frais et anisé, le Pastis est la boisson par excellence en Provence. Ce spiritueux à base d'anis et de réglisse possède des secrets de fabrication bien gardés qui dévoilent en bouche une multitude de parfums.**

Siroter un Pastis, un «pastaga» ou un «petit jaune» plus ou moins trouble (avec plus ou moins d'eau) selon la saison ou l'heure, tel est le cliché de la Provence, au même titre que les grillons, l'huile d'olive et l'accent du Sud. Un cliché peut-être mais aussi un vrai pan d'histoire gastronomique de la région. En effet, l'anis a toujours été utilisé par les hommes pour des préparations médicamenteuses. En Europe, cette plante est cultivée sur les rives de la Méditerranée. Les invasions mauresques et, plus tard, les croisades amènent l'anis jusqu'en France, notamment à Marseille. La plante y est macérée dans l'alcool pour faire naître l'ancêtre du Pastis : l'absinthe.

## Pastis de Nice, le petit dernier...

À Nice, le père Gil Florini, recteur du sanctuaire de la Madone d'Utelle et curé-doyen à Nice, produit depuis peu le Pastis de Nice qu'il a élaboré lui-même avec des plantes cueillies à Castellane et macérées 6 mois dans l'alcool. Un moyen pour ce prêtre hyperactif de générer des revenus (lui qui élève aussi des chevaux) et d'offrir aux consommateurs le moyen de *«passer du spirituel au spiritueux»*, explique-t-il, malicieusement. Le père Gil Florini décline son Pastis sous 3 appellations «Pastis d'Azur», «Pastis Père Gil» et «Pastis du Comté». Ces Pastis ont le côté simple et jovial des Pastis du Sud. Ils ont une consistance veloutée et leur arôme est enrichi par ceux de 25 à 36 plantes et épices.

*Association Notre Dame des Miracles*
*Sanctuaire de la Madone d'Utelle*
*06450 Utelle*
*Tél. : 04.93.03.19.44*

### Une boisson interdite

L'absinthe devient populaire au XIXème siècle mais est très vite accusée de provoquer des intoxications et d'alimenter la folie des artistes, comme Van Gogh qui se serait coupé l'oreille. En 1915, les pouvoirs publics interdisent donc la vente et la consommation de «la fée verte», comme toutes les autres boissons anisées. Pour contrer cette prohibition, les débits d'alcool se mettent à vendre sous le comptoir (et notamment à Marseille) des boissons anisées frelatées, sans cesse réinventées au gré des inspirations des patrons de bar et des marchands de vin. À la fin des années 20, un jeune commercial de 23 ans, fils d'un négociant en vin, s'empare de l'idée et,

coup de génie, commercialise un apéritif anisé à son nom. Bravant les autorités et constamment mis à l'amende, Paul Ricard distribue largement cet alcool interdit. Après un intense travail de lobbying, il obtient par décret en 1932 l'autorisation d'exploitation. Paul Ricard doit trouver un nom à sa boisson. Il choisit «Pastis», du provençal «Pastisson» et de l'italien «pasticchio», synonyme de mélange, d'amalgame. Le Pastis est officiellement né et le succès est fulgurant.

## Poêlon de moules au Pastis Henri Bardouin

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn



- 1 oignon et 1 fenouil émincés
- 10 g de beurre
- 2 c. à soupe de Pastis Henri Bardouin
- 4 l de moules de Bouchot
- 2 jaunes d'œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 branche d'estragon haché fin
- 1 jus de citron
- Ciboulette et persil hachés
- Sel, poivre

- Faites revenir légèrement l'oignon et le fenouil dans le beurre.
- Mouillez avec le Pastis et jetez-y les moules.
- Laissez-les cuire 5 à 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes, puis décortiquez-les en ne gardant que la coquille intérieure où se trouve la moule.
- Dressez-les dans des poêlons individuels.
- Faites réduire de deux tiers le jus de cuisson des moules et liez avec les jaunes d'œufs et la crème fraîche.
- Ajoutez l'estragon, assaisonnez avec le sel, le poivre et le jus de citron.
- Nappez les moules et servez-les très chaudes parsemées de ciboulette et de persil hachés.

## Un secret bien gardé

Composé d'extraits naturels de plantes macérés dans l'alcool, traditionnellement l'anis étoilé et la réglisse, le Pastis est l'héritier d'une longue lignée d'apéritifs anisés. Une tradition bien vivante en Provence qui pratique le commerce des plantes aromatiques depuis plusieurs siècles. Le Pastis... ou plutôt les Pastis ! Classiques, Pastis de Marseille et autres Pastis artisanaux, chaque marque concocte ses propres recettes, véritables «cocktails» de plantes, associés aux épices pour certains. Des mélanges aromatiques complexes et subtils, dont les secrets sont bien gardés. Anis, fenouil, thym, romarin... avec le Pastis, c'est toute la Provence qui parfume l'apéritif ! Pour laisser s'exprimer cette richesse aromatique, on verse le Pastis directement dans une eau pure et bien fraîche, en y glissant les glaçons en dernier, si nécessaire.

Pour varier les saveurs, et les couleurs, toujours en consommant avec modération, on complète le verre d'un trait de sirop, menthe pour un «perroquet», orgeat pour la «mauresque» ou grenadine pour une «tomate». Comme beaucoup d'autres spiritueux, le Pastis n'hésite pas à s'inviter également en cuisine : pour flamber des crustacés, mariner une viande, aromatiser la sauce d'un plat ou la vinaigrette d'une salade... Une balade provençale réellement savoureuse !

## Une élaboration minutieuse

La principale différence entre Pastis et anisettes est la présence de réglisse, selon la recette imaginée par Paul Ricard (les taux de sucre et d'anis admis à l'époque laissant peu de possibilités au produit, il songea à la réglisse qui se marie fort bien à l'anis). Les ingrédients du Pastis sont multiples mais les deux incontournables en sont la badiane (ou anis étoilé) et la réglisse. Thym, romarin, sarriette, sauge, armoise et verveine sont cueillis dans la garrigue de Haute-Provence. Certains breuvages sont aromatisés avec des essences plus originales comme le citron. Il y en a même qui contiennent jusqu'à 72 plantes et 6 épices.

Chaque plante et chaque épice macère séparément dans de grandes cuves contenant de l'alcool de 30 à 96°, certains arômes ne peuvent être extraits qu'avec des alcools très forts. C'est là que réside un des secrets de fabrication de chaque anisetier. La difficulté est de doser le degré d'alcool en fonction de chaque plante. La macération peut durer entre 15 jours et 2 mois. Certaines plantes comme le thym et l'armoise sont simplement égouttées. Les autres sont pressées pour ne conserver que l'alcool imprégné de l'arôme.

Le résidu obtenu après égouttage ou pressurage est chauffé dans un alambic de manière à ne récolter que les vapeurs d'alcool chargées en arômes. Certaines infusions comme l'armoise ou la réglisse sont gardées telles quelles. Enfin, l'opération la plus délicate reste l'assemblage. C'est à ce moment-là que s'exerce l'art des fabricants de Pastis. Infusions et distillats sont mélangés avec du sucre et de l'anéthol, essence d'anis étoilé, composant essentiel du Pastis. Ensuite, on ajoute de l'eau pure afin de ramener la liqueur à 45°, le taux d'alcool autorisé.

*Marie Simonnetti*

## Le petit «jaune» de la maison Berger

Fondée en 1830, la maison Berger est sans doute l'un des créateurs du plus frais des symboles de la culture provençale. C'est en 1947 que le Pastis Berger, dit «le jaune», fait son apparition. La fraîcheur de la réglisse lui confère sa grande qualité et sa saveur exceptionnelle. À la fin des années 40, des millions de bouteilles quittent Marseille tous les ans pour être vendues à travers la France. La marque connaît son apogée en 1974, notamment avec la création du broc jaune Berger, véritable symbole de la convivialité. Relancé en 2008 par Marie Brizard, le Pastis Berger perpétue cependant une grande tradition nationale et la reconnaissance des amateurs. Ainsi, le Pastis Berger est un authentique Pastis de Marseille dont la réputation, bien au-delà du célèbre «Midi 7 heures, l'heure du Berger», s'appuie sur plus de 60 ans de savoir-faire. Tradition d'élaboration irremplaçable, à base d'un subtil mélange de plantes rigoureusement sélectionnées, pour un grand Pastis au goût parfaitement équilibré entre l'anis et la réglisse.

PRODUCTEURS

# Les **anisetiers** ne se laissent pas **troubler**

## PASTIS HENRI BARDOUIN, LE GRAND CRU DU DE FORCALQUIER

C'est au pays de Forcalquier, classé «Site Remarquable du Goût», en Haute-Provence, que distilleries et domaines de Provence élaborent depuis plus de 100 ans des apéritifs et des liqueurs de Provence. Fondée en 1898, la maison est l'héritière d'une tradition plusieurs fois millénaire : celle de la cueillette des simples dans la montagne de Lure, renommée pour la richesse et l'abondance de ses espèces végétales. Et c'est ici qu'est fabriqué le Pastis Henri Bardouin, créé en 1990, seul Pastis médaillé d'or au Concours général agricole de Paris en 2008. Composé de plus de 65 plantes et épices venues du monde entier, il devient la référence dans sa catégorie. Ce Pastis complexe se différencie des autres par sa finesse et la richesse de ses arômes. Fin, très aromatique et élégant, il préserve le palais et permet d'apprécier pleinement mets et vins dégustés par la suite. Le Pastis Henri Bardouin est non seulement riche en goût mais aussi très équilibré : un arôme ne l'emporte pas sur l'autre. Il stimule le palais sans jamais l'anesthésier. Enfin, c'est un des rares à pouvoir «passer à table» puisqu'il accompagne idéalement un repas à base de poissons, de préparations de légumes variés (anchoïade, aïoli...), de mets épicés...

*04300 Forcalquier*
*Tél. : 04.92.75.71.66*
*www.distilleries-provence.com*




## PASTIS GIRARD, AUTHENTIQUEMENT PROVENÇAL

En 1924, pour perpétuer la tradition familiale, Jules Girard, fils d'un bouilleur de cru, se lance dans une aventure passionnante : l'élaboration de Pastis et d'apéritifs provençaux. Il établit son atelier à Jonquières, sa ville natale, au pied du mont Ventoux, non loin d'Avignon. L'homme n'a cessé de transmettre à son entourage son savoir-faire, ainsi que sa passion de produits savoureux, simples et authentiques, élaborés dans le respect des traditions et des recettes d'antan. Les hommes de la distillerie Girard perpétuent aujourd'hui encore l'esprit et les valeurs de Jules Girard. Des ingrédients de première qualité alliés à une distillation et une macération maîtrisées. Son Pastis de Provence est un véritable spiritueux de gastronomie pour les amateurs avertis. Anis, réglisse et de nombreuses plantes et épices s'associent avec délicatesse dans cet authentique Pastis de terroir. D'une teinte jaune dorée, il révèle des notes florales élégantes et des parfums subtils d'épices. En bouche, ses arômes d'anis, de réglisse et d'armoise se fondent délicatement et tout en finesse. À savourer allongé de 6 à 7 volumes d'eau très fraîche avec quelques glaçons.

*Route de Carpentras*
*84150 Jonquières*
*Tel. : 04.90.70.60.48*

## PASTIS JANOT, UNE RECETTE FAMILIALE À AUBAGNE

C'est en Provence à la Distillerie Janot à Aubagne que l'on élabore des Pastis au goût unique depuis 1928. En effet, dans cette maison, les Pastis élaborés par macération avec des ingrédients naturels sont différents et authentiques. Grand classique de la Distillerie, le Pastis Janot respecte les recettes familiales les plus anciennes : plusieurs plantes soigneusement sélectionnées sont mises à macérer pendant 3 semaines au minimum. Lentement, elles dégagent leurs arômes et donnent ainsi au Pastis Janot toute sa richesse gustative. Au terme de ces 3 semaines, le produit est tiré, filtré et mis en bouteille. Ce sont ces différences dans la méthode d'élaboration qui expliquent le remarquable succès du Pastis Janot dans le sud de la France. Et pour les secrets d'élaboration, la Distillerie se visite en toute convivialité.

*ZI Les Paluds*
*304, rue du Dirigeable*
*13782 Aubagne*
*Tél. : 04.42.82.29.57*





# Le pan bagnat : *it's very Nice !*

**Le fameux sandwich niçois aux origines populaires est toujours à la mode. Mais pour être sûr de déguster un «vrai» pan bagnat, toutes les adresses ne se valent pas et certains ingrédients traditionnels sont à respecter.**

## L'alternative osée : le pan bagnat sucré

L'Office du tourisme et des congrès de Nice, à l'origine d'un «Label de Cuisine Nissarde» exigeant, soutient une initiative originale : le pan bagnat sucré. Une idée signée Franck Viano, membre du Cercle de la Capelina d'Or (qui a pour objectif de sauvegarder et promouvoir la cuisine niçoise) et du comité technique du «Label Cuisine Nissarde». Associée au chef cuisinier Daniel Silvetti, cette recette lui a permis de gagner l'édition niçoise de l'émission «Un Dîner Presque Parfait». L'idée de Franck Viano ? Remplacez le pain traditionnel par du pain brioché imbibé de fleur d'oranger et d'anis étoilé, substituez les tomates par des fraises, incorporez du kiwi, des raisins à la place des olives, voire du pain d'épice en lieu et place du thon. Résultat : un pan bagnat sucré qui ravit petits et grands, parfait à l'heure du goûter, mais qui risque de chiffonner les puristes !

Le pan bagnat est un casse-croûte typiquement niçois que les puristes ont érigé en symbole de la ville. En témoigne la création de la Commune Libre du Pan Bagnat, une association de défense et de promotion de l'appellation pan bagnat ! L'Office du tourisme et des congrès de Nice n'est pas en reste dans la défense du petit pain rond garni, avec la création de son «Label de Cuisine Nissarde», qui tend à revaloriser l'authentique cuisine niçoise, dont le pan bagnat. Dans la composition de ce célèbre sandwich, on trouve tomates, poivrons, cébettes, œufs durs, anchois, thon, huile d'olive, vinaigre, basilic,

M. Raynaud/CRT PACA

## La recette du vrai pan bagnat

Pour 1 personne – Préparation : 15 mn – Cuisson : 8 mn

- 1 pain rond au levain ou pain de campagne rond (de 15 à 20 cm de diamètre)
- 2 tomates (dont 1 bien mûre qui sert à imbiber le pain)
- 1 cébette
- ½ petit poivron vert à salade
- 1 œuf
- 2 cosses de fèves (dont on ne conserve que les févettes)
- 1 petit artichaut violet (dont on ne conserve que le cœur émincé)
- 5 radis
- 5 ou 6 olives noires
- 40 g de miettes de thon à l'huile d'olive
- 1 anchois au sel (2 filets)
- 2 feuilles de basilic
- 20 à 30 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre
- 1 gousse d'ail
- Sel fin, poivre du moulin

- Commencez par faire cuire un œuf dur (plongez l'œuf dans de l'eau portée à ébullition, pendant 8 mn).
- Coupez le pain en 2 en laissant un volume plus important à la partie inférieure qui contient la garniture et retirez le surplus de mie.
- Frottez l'intérieur du pain avec de l'ail. Imbibez les 2 parties du pain avec la tomate la plus mûre coupée en 2, l'huile d'olive, le vinaigre. Ajoutez le sel fin et le poivre.
- Installez les ingrédients dans la partie inférieure du pain : tomate coupée en tranches, radis et cébette émincés, œuf dur coupé en rondelles, févettes écossées et cœur d'artichaut émincé, miettes de thon et filets d'anchois, basilic et olives dénoyautées.


Office de tourisme de Nice

- Rajoutez sel et poivre et fermez avec le couvercle en appuyant bien sur ce dernier pour tasser les ingrédients à l'intérieur du pan bagnat.

tout cela dans le fameux pain rond. Un vrai repas complet à emporter !

### Des origines modestes

À l'origine, ce sandwich niçois est un vrai «plat du pauvre», emmené comme «meranda», c'est-à-dire comme casse-croûte pour la matinée, par les pêcheurs et autres travailleurs très matinaux. Et ce n'était pas encore un sandwich. Signifiant littéralement «pain mouillé» ou «pain baigné», il porte ce nom car c'est à l'origine du pain rassi, voire du pain dur, qui est utilisé pour sa composition. Il est donc nécessaire de le ramollir en le passant sous un peu d'eau. Une fois mouillé, ce pain est effrité pour être ajouté à la traditionnelle salade niçoise (composée de tomates, poivrons, radis, olives...) afin de la rendre plus consistante. Pour les plus modestes, le pain est ajouté à une simple tomate préalablement coupée et bien salée pour qu'elle donne plus de jus et imbibe le pain. Cet ensemble est alors servi dans un plat frotté à l'ail.

### De la salade au sandwich

C'est avec le temps que l'eau est remplacée entièrement par le «jus» rendu par les tomates et l'huile d'olive, à l'époque beaucoup trop chère pour être utilisée quotidiennement. Et cette salade niçoise améliorée de morceaux de pain imbibés se transforme en sandwich pour des raisons pratiques évidentes : il est ainsi plus facile à emporter et à manger. À la place du saladier, c'est donc le pain que l'on frotte à l'ail. Mais certains Niçois continuent de préparer au préalable une salade niçoise avant d'en garnir le pain, plutôt que de remplir le pain au fur et à mesure avec les ingrédients comme un sandwich «classique». Le pain utilisé est traditionnellement rond, normalement d'une vingtaine de centimètres de diamètre, et a longtemps été préparé par les boulangers spécialement à cet effet. Mais évidemment, tout type de pain peut se prêter à cette préparation, bien que la tradition d'un pain rond subsiste.

### De plus en plus garni

Des ingrédients qui ne trouvaient pas leur place dans la composition originale à cause de leur coût font leur entrée au fur et à mesure : le thon, les anchois et les œufs durs notamment. Mais pendant longtemps, certains ingrédients ne se retrouvent jamais ensemble dans le même pan bagnat, pour une question de prix, à l'image du thon et des filets d'anchois, désormais tous deux réunis dans le sandwich. Et attention, contrairement aux croyances populaires, il n'y a pas de salade verte dans le pan bagnat, ni même dans la salade niçoise d'ailleurs, selon les défenseurs de l'authentique pan bagnat. Mais les restaurateurs sont nombreux à en ajouter tout de même, pour un ensemble encore plus garni. Si vous souhaitez un aperçu de ce qu'est un vrai pan bagnat, vous pouvez toujours vous laisser tenter par les «visites guidées de la cuisine niçoise», promenades découvertes à travers l'origine des produits locaux, organisées par l'Office du tourisme et des congrès de Nice. L'occasion de déguster une authentique «Cuisine Nissarde» !

*Marie Dealessandri*

### Les bonnes adresses pour déguster un pan bagnat à Nice

**Kiosque Chez Tintin :** 3, rue Charles Péguy – 06100 Nice – Tél. : 04.92.09.16.19
**René Socca :** 2, rue Miralheti – 06300 Nice – Tél. : 04.93.92.05.73
**Aux délices de la Buffa :** 20, rue de la Buffa – 06000 Nice – Tél. : 04.93.88.83.77
**La Gratta :** 56, boulevard Stalingrad – 06300 Nice – Tél. : 04.93.56.83.51



# Au bon rosé de Provence

CIVP/François Millo

**Le vin rosé est un art inimitable que les vignerons provençaux cultivent avec passion. Une robe tendre, claire et limpide, un nez délicat, sec et fruité font du rosé un instant de convivialité intense.**

Avec une moyenne de 150 millions de bouteilles de rosés AOC produites par an, la Provence est la 1ère région en France avec 38% de la production nationale. Elle fournit d'ailleurs environ 8% des rosés du monde. C'est aussi la seule zone spécialisée dans ce type de boisson avec 88% de sa production en rosé (9% en rouge et 3% en blanc). Son savoir-faire et l'antériorité de la Provence sur le rosé lui permettent aujourd'hui d'être n°1 dans l'esprit du consommateur qui associe spontanément la région viticole Provence au vin rosé.

## Les appellations

**- AOC Côtes-de-Provence :** les Côtes-de-Provence représentent 74% du volume total des vins de Provence toutes couleurs confondues. C'est l'appellation provençale la plus étendue géographiquement, car elle englobe 84 communes dans les départements du Var et des Bouches-du-Rhône (une commune est cependant située dans les Alpes-Maritimes). Conséquence de l'étendue et de la variété du terroir : il n'existe pas un mais plusieurs types de Côtes-de-Provence ayant chacun sa personnalité géologique et climatique. Cinq grandes zones naturelles constituent l'appellation (la Bordure Maritime, la Vallée Intérieure, les collines du Haut Pays, le bassin du Beausset et la montagne Sainte-Victoire), et 3 dénominations de terroir (terroirs et vins de typicités particulières : Sainte-Victoire, Fréjus et La Londe).

**- Côtes-de-Provence Sainte-Victoire :** le vignoble des Côtes-de-Provence Sainte-Victoire se situe à l'est de la ville d'Aix-en-Provence, au pied de la montagne Sainte-Victoire. Neuf communes sont comprises dans l'aire délimitée du terroir Sainte-Victoire : dans le département des Bouches-du-Rhône, Châteauneuf-le-Rouge, Le Tholonet, Meyreuil, Peynier, Puyloubier, Rousset et Trets ; dans le Var, Pourcieux et Pourrières.

**- Côtes-de-Provence Fréjus :** situé à l'extrémité est de l'appellation Côtes-de-Provence, le secteur de Fréjus est constitué d'ouest en est par les collines bordant le fleuve côtier l'Argens et bénéficie d'une ouverture directe sur la Méditerranée. Huit communes (tout ou partie) du département du Var sont comprises dans l'aire délimitée du terroir de Fréjus : Callas, Fréjus, La Motte, Le Muy, Puget-sur-Argens, Roquebrune-sur-Argens, Saint-Raphaël ainsi que

Trans-en-Provence.

**- Côtes-de-Provence La Londe :** le vignoble de cette dénomination de terroir est localisé en terminaison côtière, au sud-ouest du massif des Maures, où affleurent des phyllades très altérés. Quatre communes (tout ou partie) du Var sont comprises dans l'aire délimitée Côtes-de-Provence La Londe : Bormes-les-Mimosas, La Crau, Hyères et La Londe-les-Maures.

**- AOC Coteaux d'Aix-en-Provence :** l'aire d'appellation des Coteaux d'Aix-en-Provence est située dans la zone occidentale de la Provence calcaire. Elle s'étend de la Durance à la Méditerranée, et de la vallée du Rhône à l'ouest à la montagne Sainte-Victoire à l'est. C'est entre des reliefs constitués d'une succession de chaînons parallèles au littoral – chaîne de la Nerthe, chaîne de la Fare, chaîne d'Éguilles et de la Trévaresse, chaînon des Costes prolongé par les Alpilles – que se situent les bassins sédimentaires où s'est concentrée l'activité viticole.

**- AOC Coteaux-Varois-en-Provence :** le terroir admis dans l'aire de production est compris dans la région naturelle de la «Provence calcaire», rigoureusement délimité au sein de 28 communes regroupées autour de Brignoles, jadis résidence d'été des comtes de Provence. Il se distingue par des reliefs marqués qui culminent de 600 à plus de 1.000 m pour le massif de la Sainte-Baume.


CIVP/François Millo

**- AOC Les Baux-de-Provence :** 8 communes peuvent produire des vins AOC Les Baux-de-Provence : Saint-Rémy-de-Provence, Mouriès, Saint-Étienne-du-Grès, Fontvieille, Les Baux-de-Provence, Eygalières, Maussane-les-Alpilles, Le Paradou. Les rosés des Baux-de-Provence sont avant tout destinés à la table, il s'agit en majorité de rosés de saignée. La robe est d'un rose plus ou moins soutenu. Au nez, la vivacité surprend et révèle gourmandise et complexité. Les arômes évoquent les fraises écrasées, les groseilles ou encore les bonbons anglais. Les rosés AOC Les Baux-de-Provence possèdent une belle fraîcheur.

## Le plus ancien des vins

Il est un mythe grec selon lequel une goutte du sang des dieux tomba un jour sur la terre. Un arbuste alors germa et déploya sarments et pampres. Ainsi naquit la vigne ! Le rosé est le plus ancien des vins du monde. L'histoire de la vigne est d'ailleurs étroitement liée à celle du bassin méditerranéen. Les 1ères techniques de vinification, sans cuvaison, ne pouvaient produire qu'un vin rosé, car les pulpes et peaux ne macéraient pas ensemble. Cette culture ancestrale de la fabrication de vin rosé a d'ailleurs été souvent représentée sur les vases, mosaïques et bas-reliefs de la Grèce et de l'Égypte antiques. L'image traditionnelle d'un jovial Bacchus brandissant une coupe grenat est donc erronée : Bacchus en son temps buvait vraisemblablement du rosé ! La culture du vin de couleur claire arrive en Provence en 600 av. J.-C, avec le débarquement des Phocéens, qui fondent Marseille et y plantent les 1ers pieds de vigne. Mais il faut attendre l'invasion des Romains en Provence (*Provincia* : «territoire conquis»), un siècle av. J.-C, pour que la culture du vin se répande dans toute la France... La Provence est donc le berceau historique de la culture du vin en France, et le rosé le plus ancien des vins.

## Comment les déguster ?

Véritables plaisirs des yeux avec leur belle couleur saumonée, les rosés de Provence, légers, fruités, tendres, nerveux et aromatiques, offrent des saveurs inouïes dont raffole la cuisine provençale : ratatouille, artichauts barigoule, fleurs de courgettes, petits farcis provençaux, loup au fenouil, filet de rouget au thym relevé d'épices, aïoli, soupe au pistou, anchoïade, bouillabaisse. Et s'ils s'enivrent également de la saveur iodée des oursins et des violets, les rosés de Provence ne dédaignent pas pour autant les sushis japonais, la cuisine thaïe, les tajines marocains ou les curry indiens sur lesquels ils font merveille.

*Séverine Germain-Guéroult*

PRODUCTEURS

# Le renouveau des **artisans** du **rosé**

## LA COMMANDERIE DE PEYRASSOL

Au cœur de la Provence, sur les contreforts du massif des Maures, niché dans un cirque naturel, le domaine de la Commanderie de Peyrassol, joyau de l'Ordre des Templiers, s'étend sur près de 950 hectares ponctués de chênes et d'oliveraies, dont 90 dédiés à la culture de la vigne. Fondée au XIIIème siècle par l'Ordre des Templiers, auxquels succéderont les Chevaliers de l'Ordre de Malte, la Commanderie de Peyrassol était un lieu d'étape et de repos sur la route vers la Terre Sainte. Aujourd'hui, le domaine de Peyrassol, propriété de Philippe Austruy, codirigée par Alban Cacaret, élabore de grands vins qui doivent leur harmonie et leur délicatesse à cet environnement, associé à des cépages soigneusement sélectionnés. Cinsault, Grenache, Syrah, Cabernet-Sauvignon, Tibouren, Merlot, pour les raisins rouges ; Rolle, Ugni-Blanc, Semillon, Sauvignon, Muscat blanc, Clairette, Viognier, pour les blancs.

*RN 7 – 83340 Flassan/Issole*
*Tél. : 04.94.69.71.02*
*www.peyrassol.com*



## CHÂTEAU MENTONE

Propriété depuis 2003 de Marie-Pierre Caille, le domaine de Château Mentone compte 27 hectares de vignoble classés parmi les plus anciens de l'appellation Côtes-de-Provence ; il présente également 7 des 11 cépages de l'appellation, déployés sur des parcelles quasi centenaires pour certaines. Ici, on a pris le parti de choisir des méthodes de culture qui contribuent au respect du sol et de sa biodiversité. Depuis plus de 3 ans, le domaine est entré en reconversion biodynamique, suivant le cahier des charges de l'agriculture biologique Écocert, obtenant ainsi les labels et agréments AB + DEMETER. Tout est donc mis en œuvre pour laisser s'exprimer ce terroir parmi les meilleurs du Var... des vins à découvrir lors des repas ou au gré d'une dégustation organisée au sein du Caveau du Château. Magnifique cave voûtée, datant de 1860 (ce qui en fait l'une des plus anciennes de la région), le Caveau invite ainsi à découvrir les différents crus dans une ambiance unique, entre voûtes en briques et chai d'élevage. Un lieu hors du temps.




*83510 Saint-Antonin-du-Var*
*Tél. : 04.94.04.42. 00*
*www.chateaumentone.com*





## CHÂTEAU ROUBINE

Situé en plein cœur de la Provence varoise, entre Lorgues et Draguignan, le Château Roubine est l'un des plus anciens vignobles de France. Historiquement connu depuis le XIVème, l'Ordre des Templiers le céda à l'Ordre de Saint-Jean de Jérusalem en 1307. Sa position stratégique sur la voie romaine dite «Julienne» et sa beauté particulière en ont fait un lieu de passage incontournable. Dès 1953, le ministère de l'Agriculture attribue à sa production le titre de «Cru Classé». Sa propriétaire, Valérie Rousselle, est entourée d'une équipe efficace, qui sait utiliser avec respect le meilleur de la nature pour produire des vins d'une qualité exceptionnelle, dont la réputation a déjà fait le tour du monde.



*RD 562*
*83510 Lorgues*
*Tél. : 04.94.85.94.94*
*www.chateauroubine.com/*

# CHÂTEAU VIGNELAURE




Propriété de Mette et Bengt Sundstrom, Château Vignelaure «Le vignoble de la source sacrée» est un des joyaux de l'appellation Coteaux d'Aix-en-Provence. Situé à plus de 400 m d'altitude, entouré de collines verdoyantes, ce vignoble de 60 hectares a acquis une réputation internationale. Les vieilles vignes de Cabernet-Sauvignon, plantées dans les années 60 à partir de greffons du Château La Lagune – 3ème Grand Cru Classé du Haut-Médoc – font partie des plus anciennes de Provence. Château Vignelaure produit des vins de grande personnalité alliant concentration, finesse, complexité et un excellent potentiel de garde.

*Route de Jouques*
*83560 Rians*
*Tel. : 04.94.37.21.10*
*www.fr.vignelaure.com*

# CHÂTEAU D'ESTOUBLON

En 1998, le Château d'Estoublon est acquis par la famille Schneider. La gestion du domaine est confiée à Valérie Reboul, fille d'Ernest Schneider, ainsi qu'à son mari Rémy Reboul. Depuis une douzaine d'années, Valérie et Rémy Reboul, guidés par l'excellence, ont tout mis en œuvre pour produire des vins, mais aussi des huiles d'olive, de grande qualité, qui signent de leur élégance et de leur raffinement les plus grandes tables françaises et internationales.

*Route de Maussane*
*13990 Fontvieille*
*France*
*Tél. :*
*04.90.54.64.00*
*www.estoublon.com*




# CHÂTEAU DE LA CLAPIÈRE



Le Château de la Clapière, acheté par la famille Fabre en 1928, est situé au cœur d'une splendide propriété vinicole de 55 hectares en Côtes-de-Provence. Henri Fabre, frère de Marie-Christine Fabre-Grimaldi, a décidé de redonner son lustre d'antan à cette belle bâtisse familiale. Cru Classé de l'appellation Côtes-de-Provence depuis 1955, le domaine de la famille Fabre produit des vins à la belle personnalité, à l'élégance et aux arômes caractéristiques de leurs terroirs et leurs climats.

*2042, route de Pierrefeu*
*D 12*
*83400 Hyères Les Palmiers*
*Tél. : 04.94.31.26.58*
*www.chateau-la-clapiere.com/*



# Petits trésors au détour des marchés de Provence !

LA ROQUE-D'ANTHÉRON (13)

## Fête de la cerise et de la ruralité



Membre des capitales européennes de la cerise, La Roque-d'Anthéron organise chaque année une Fête de la Cerise et de la Ruralité. L'occasion d'un défilé en costumes et d'un beau marché proposant de nombreuses variétés de cerises. Une «Marche Populaire de la Cerise» a également lieu, histoire de découvrir encore un peu plus la région.

**Infos pratiques :**
Le 8 juin
Cours Foch
13640 La Roque-d'Anthéron
Tél. : 04.42.50.57.03
www.ville-laroquedantheron.fr

SAINT-RÉMY-DE-PROVENCE (13)

## 32ème Fête du Vin et de l'Artisanat d'Art



Depuis plus de 30 ans, Saint-Rémy-de-Provence est animé chaque été par sa traditionnelle Fête du Vin et de l'Artisanat d'Art : l'occasion de déguster les meilleurs vins et produits de la région et d'ailleurs. Sur la place de la Mairie se rejoignent viticulteurs et producteurs, dans une ambiance conviviale et musicale, dont le point d'orgue est le défilé du char de Bacchus dans la commune.

**Infos pratiques :**
Du 25 au 27 juillet
Place de la Mairie
13210 Saint-Rémy-de-Provence
Tél. : 04.90.92.09.22
www.fetesetsalons.com

MARSEILLE (13)

## Prenez des cours de bouillabaisse avec un chef

Le restaurant Le Miramar et la ville de Marseille s'associent cette année pour proposer des cours de bouillabaisse. Laissez-vous guider sur le Vieux-Port pour un historique de la ville et suivez ensuite le chef sur le marché aux poissons avant de préparer et de déguster la véritable bouillabaisse de Marseille. Le déjeuner comprend également l'apéritif, ainsi que le vin, le dessert et le café. Tout pour passer une matinée gourmande sous le signe de la spécialité marseillaise. Le matériel de cuisine est évidemment fourni par le restaurant.

**Infos pratiques :**
Chaque 3ème jeudi du mois de 9h30 à 14h
Office de tourisme et des Congrès
11 La Canebière - 13001 Marseille
Tél. : 0.826.500.500
www.marseille-tourisme.com

AUPS (83)

## Découvrez les secrets de fabrication de l'huile d'olive AOC

Depuis 3 générations, le Moulin Gervasoni maintient la tradition dans sa fabrication d'une huile d'olive de qualité. L'atelier de fabrication du Moulin vous ouvre ainsi ses portes pour en apprendre davantage sur les processus de fabrication de l'huile d'olive AOC et Gilles Gervasoni propose également une dégustation. La boutique de l'atelier est située dans le vieux moulin à huile datant du XVIIIème siècle où, en plus de pouvoir vous procurer une large gamme d'huiles d'olive et de produits régionaux, vous pouvez découvrir l'ancienne installation de fabrication : pressoir et meule en pierre.

**Infos pratiques :**
Tous les mardis d'avril à septembre à 14h30
Moulin Gervasoni
Montée des Moulins
83630 Aups
Tél. : 04.94.70.04.66
www.moulingervasoni.com

AVIGNON (84)

## Un atelier «Grand Chef» au musée vivant des fruits et légumes





Épicurium, musée vivant des fruits et légumes, organise les ateliers «Grand Chef», qui proposent 4 fois dans l'année à partir de cet été des cours de cuisine en compagnie d'un chef reconnu, sur des thématiques différentes : le melon (par Jean-Jacques Prévôt), la tomate (par Christian Étienne), menu d'automne (par Bruno d'Angélis) et le foie gras (par Pascal Ginoux). L'atelier inclut le cours et le déjeuner (constitué des plats préparés durant l'atelier) en compagnie du chef, avec un accord mets et vins proposé par un sommelier d'Inter-Rhône. Une occasion à ne pas manquer !

**Infos pratiques :**
Samedis 5 juillet, 9 août, 18 octobre et 13 décembre de 10h à 14h
Épicurium
Cité de l'alimentation
Rue Pierre Bayle
84000 Avignon
Tél. : 04.32.40.37.71
www.epicurium.fr

SAINT-CYR-SUR-MER (83)

## À la découverte des vins de Provence

Richard Prebost, propriétaire du domaine de Cagueloup, vous invite à venir découvrir ses vignes et ses produits : vins AOC Côtes-de-Provence et Vins de Pays du Mont Caume, issus d'une culture raisonnée. L'occasion de visiter l'exploitation et ses terres et de déguster des produits du terroir.

**Infos pratiques :**
Les 5 et 12 juin à 10h30 (réservation 48h à l'avance)
Domaine de Cagueloup
Route de la Cadière
83270 Saint-Cyr-sur-Mer
Tél. : 04.94.26.15.70
www.domainedecagueloup.com

MARSEILLE (13)

## Terroir 13 : de la graine à l'assiette

Comme toutes les années, les acteurs du terroir marseillais (artisans, agriculteurs, producteurs) se réunissent pour valoriser produits et saveurs de leur région et partager recettes et patrimoine de la gastronomie provençale. Au programme : dégustation et vente de produits du terroir, démonstrations culinaires de grands chefs, atelier potager ou encore concours de cuisine. Et tout cela gratuitement !

**Infos pratiques :**
Du 13 au 15 juin
Hôtel du Département
52, avenue De Saint-Just
13004 Marseille
Tél. : 04.42.23.86.25

PORT-SAINT-LOUIS-DU-RHÔNE (13)



## Les Terrasses de la Mer : une journée de fête autour des produits du littoral

Fin juin, l'Office du tourisme de Port-Saint-Louis-du-Rhône lance la saison touristique de manière conviviale avec les Terrasses de la Mer, un événement qui vise à valoriser les moules de l'anse de Carteau et de Saint-Louis-du-Rhône. Un marché aux poissons et coquillages est notamment installé, avec restauration prévue midi et soir pour les gourmands.

**Infos pratiques :**
Le 28 juin
Quai Bonnardel
3230 Port-Saint-Louis-du-Rhône
Tél. : 04.42.86.01.21
www.portsaintlouis-tourisme.fr

# Cuisine les plaisirs

**La Provence en bouche est une gastronomie du soleil. Généreuse, gaie et parfumée, ses couleurs rivalisent avec la variété de ses arômes et son goût éveille le palais.**

## Vins de *Provence*



Ils sont connus et appréciés depuis l'Antiquité

- **Le Châteauneuf-du-pape,** vin puissant et complexe, il accompagne bien la viande et le fromage.
- **Le Vacqueyras et le Gigondas,** au fort goût de prune et de cerise, prennent de l'ampleur en vieillissant.
- **Le Muscat de Beaumes-de-Venise,** aromatique et fruité, est un vin doux qui provient du terroir des Dentelles de Montmirail.
- **Le Bandol** a besoin de vieillir.
- **Le pastis** est composé d'environ 50 g d'anis vert, _ gousse de vanille, de la cannelle et 1 litre d'alcool à 90°.

La cuisine Provençale est une cuisine à la fois authentique et sensuelle qui a conquis ses lettres de noblesse. À base de produits simples et frais, elle s'enrichit des herbes des collines. Thym, origan, sarriette, romarin, fenouil et farigoulette mettent en valeur les produits de la mer, la viande d'agneau, le gibier, les fromages de chèvre et la palette infinie des légumes.

**Le bonheur dans l'assiette.** La cuisine du midi est parfumée et naturellement savoureuse avec ses produits gorgés de soleil... Cuisine de la mer et du soleil, ses spécialités proviennent des pittoresques marchés colorés de Provence. Les herbes des collines mais aussi l'ail, l'huile d'olive, le basilic, l'oignon agrémentent les légumes gorgés de soleil tels que tomates, courgettes, aubergines, poivrons... Pourtant la cuisine provençale ne se contente pas de coller à sa légende. Actuelle et moderne, elle poursuit son évolution au gré des diverses influences, maritimes et montagneuses, qui l'ont déjà façonnée. Si elle garde ses produits phares, elle s'ouvre également aux autres cuisines de Méditerranée, accueille de nouveaux produits, ose d'audacieuses associations de saveurs. D'ailleurs, les

### À savoir

Depuis novembre 2003, les herbes de Provence ont un Label Rouge. Seul un mélange composé de 3% de basilic, 26% d'origan, 26% de romarin, 26% de sarriette et 19% de thym peut porter l'appellation "herbes de Provence".



# provençale, de la générosité

## 6 INGRÉDIENTS CLÉS

- **L'huile d'olive** est riche en acides gras mono-insaturés.
- **Les poissons et crustacés** (anchois, merlan, rouget, sardine, moules, crevettes...) sont riches en oméga 3.
- **Les fruits et légumes frais** (abricot, pêche, datte, aubergine, tomate, poivron...) sont riches en fibres, vitamines et minéraux.
- **La viande blanche** (lapin, poulet, agneau, mouton...) est moins calorique que la viande rouge.
- **Les fromages de chèvre et de brebis** sont plus maigres que les autres.
- **Les graines** (noix, noisettes, amandes, pignons...) sont riches en fibres, vitamines et minéraux et **les céréales** (blé, orge, riz...) sont source de fibres.

## Les produits du marché

### Les plantes aromatiques

Aprifel/H.Yeru

- **Ail :** Blanc ou violet, il se présente tressé ou en bouquet et se conserve dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Son goût piquant sert à relever les plats.

- **Basilic :** Il accompagne très bien les tomates, les pâtes et les salades.

- **Laurier :** Il s'utilise séché, notamment dans les ragoûts et les plats mijotés.

- **Romarin :** Il accompagne les viandes et les sauces à la tomate.

-**Thym :** Farigoule en provençal, il accompagne les viandes.

**À savoir**

**Le bouquet garni est mélange de laurier, queues de persil et thym liés ensemble, que l'on incorpore à la cuisson d'une sauce ou d'un plat.**

cuisiniers auréolés de Provence en savent quelque chose, eux qui inventent chaque jour de nouvelles recettes et transmettent leur savoir-faire "avé l'accent".

Cet été, laissez libre cours à votre imagination en confectionnant de bonnes recettes de tradition. Pour déguster dans une ambiance de petit port du bord de mer, cuisinez des bouillabaisses, bourrides, loups farcis, tapenades et anchoïades. Pour ressentir le grand air des plateaux de la Provence haute, servez du mouton, du gibier, cuisinés en ragoûts ou au four.

**Marie Simonnetti**

## Fruits & légumes

Dans cette région ensoleillée, ils sont nombreux à étaler leurs belles couleurs sur les marchés en toute saison.

- Au printemps : Asperges, carottes, choux, brocolis, épinards, haricots, navets, salades, petits pois, pommes de terre...

- En été : Abricots, aubergines, cerises, concombres, courgettes, fraises, haricots verts, pastèques, pêches, poivrons, tomates...



- En automne : Choux, haricots blancs et rouges, navets, noix, artichauts, betteraves...

- En hiver : Céleris, carottes, courges, poireaux, épinards, oranges, pommes de terre...

*Crédit photos : Aprifel / H.Yeru, P.Dufour, M.Skinner, L. Le Guyader*

# Viandes : terroir

IDÉE

Pour saler une viande grillée, parsemez le fond d'une sauteuse d'une pincée de sel fin, chauffez et posez la viande pour la cuire. Une fois le morceau retourné, il ne reste qu'à procéder de la même manière.

**Une cuisine riche et délicieuse à base d'huile d'olive, d'herbes odorantes, d'ail et de divers aromates, telle est la cuisine provençale. Il existe un grand nombre de spécialités savoureuses dont les effluves viennent sans cesse titiller les narines.**

En Provence, contrairement aux idées reçues, on ne cuisine pas que le poisson, la viande est aussi de la fête. Le bœuf, le mouton et la volaille sont prisées par les chefs méditerranéens. En effet, il n'est pas rare de les retrouver dans les recettes du Sud de la France. Mais chacune se cuisine à sa manière. La volaille par exemple prend souvent la forme de petits morceaux pour être revenus dans une poêle ou grillés au barbecue. Cette viande blanche est généralement accompagnée de petits légumes mijotés et gorgés de soleil. Pour ce qui est du bœuf, c'est le veau qui la représente le plus souvent, car il est tendre et se travaille facilement. Elle se cuisine de nombreuses manières et on lui donne même le surnom de "caméléon de la cuisine".

Quant aux morceaux de bœuf ils sont généralement cuisinés en daube accompagnée de poivrons et d'un assaisonnement particulier pour en relever le goût. Le mouton se cuisine de bien des manières, en daube, mijoté, rissolé dans de l'huile d'olive, cuit au four...

### Conseils du chef

Quand on cuit une viande, la chaleur de la cuisson reflue le jus de viande vers l'intérieur et l'extérieur se dessèche un peu. Pour y remédier, il suffit, en sortant la viande de la poêle ou du four, d'attendre 3 ou 4 minutes avant de la servir afin que le jus se répartisse à nouveau à l'intérieur. Elle devient alors beaucoup plus tendre.

**Bien choisir sa viande.** Pour cuisiner une viande, il est nécessaire de bien la choisir afin d'éviter quelques déconvenues. Le bœuf par exemple, se plaît à être rouge vif avec une chair parsemée de petits filaments de graisse. La fraîcheur de l'agneau se distingue au rouge très vif de sa chair mais aussi à la belle couleur de sa graisse. Le veau se choisit bien rose et persillé de petits filaments de graisse pour éviter que la viande ne soit sèche. Enfin, pour

## Le bon goût de *la viande marinée*

Vous faites plus volontiers mariner les petits morceaux tels que les bouchées, les émincés, les côtelettes et les travers dans un mélange à base d'huile d'olive, de citron ou de vinaigre additionné d'un peu d'eau. Vous pouvez même préparer les marinades une heure à l'avance agrémentées de légumes émincés, d'herbes, d'oignon, d'ail, d'épices et de piment. Laissez ensuite reposer la viande en la retournant une ou deux fois.

La marinade peut ensuite vous servir pour arroser la viande en cours de cuisson.

## Les indispensables

**Griller la viande**

Grâce à son jeu de plaque amovible, ce plan de cuisson multifonctions cumule les fonctions gril, barbecue, plancha, croque-monsieur et panini. Idéal pour réussir toutes sortes de préparations culinaires en intérieur comme en extérieur.

Cuisinart, Plan de cuisson multifonctions class pro, 149 € environ.

**Cuisson optimale**

Cette poêle est une véritable révolution. En effet, même à pleine puissance, elle régule la température sur la cuisinière à induction. Si elle est à vide pendant des heures, elle ne surchauffe pas et ne détériore pas l'anti-adhésif.

Demeyere, Poêle Control Induc, 169 € environ.

**Encombrement réduit**

Ce bloc de rangement accueille huit instruments pour cuisiner et découper. En effet, tous les couteaux trouvent leur place à l'intérieur de ce bloc.

La Carpe, Bloc de rangement en bois, 72,50 € environ

# de la Provence

## Moutons et Cardons à la provençale

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn – Cuisson : 40 mn

- **1 kg de cardons**
- **1 kg de tomates**
- **4 côtes de mouton**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 oignon**
- **3 gousses d'ail**
- **2 petites branches de thym**
- **2 feuilles de laurier**
- **1 pincée de farine**
- **Sel, poivre**



Épluchez les cardons en retirant les filandres, puis coupez-les en tronçons de 4 cm environ.

Cuisez-les pendant 20 mn à l'eau salée additionnée d'une pincée de farine. Égouttez.

Dans une cocotte, versez l'huile et faites revenir l'oignon et l'ail hachés.

Lavez les tomates, essuyez-les, coupez-les en quartiers, salez-les et poivrez-les. Ajoutez-y une branche de thym et les feuilles de laurier.

Couvrez et laissez cuire à feux doux pendant 20 mn environ, en remuant de temps en temps.

5 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les cardons dans la cocotte. Cuisez les côtes de moutons sur le gril.

Salez, poivrez et parsemez-les de thym émietté. Servez bien chaud avec les cardons à la Provençale.

que la volaille soit goûteuse, il est conseillé de prendre les morceaux dont le grain de peau est régulier avec un peu de graisse.

**Herbes aromatiques et huile d'olive : pour donner du goût.** Que serait les viandes à la Provençale sans l'utilisation des condiments, comme l'ail et l'oignon, et des herbes aromatiques telle que le thym, le romarin ou encore la marjolaine ? Toute la saveur d'un plat réside dans leur choix, dans l'art de leur mélange. Ainsi la sauge n'aromatise que certains plats et le thym ne voisine jamais avec la sarriette. Mais faire un repas à la Provençale, c'est aussi apprendre à cuisiner avec l'huile d'olive. Comme l'a dit Jean Racine : *"L'huile que l'on tire ici des plus belles olives du monde remplace le beurre et j'appréhendais bien ce changement. Mais j'en ai goûté dans des sauces, et sans mentir, il n'y a rien de meilleur"*.

**Romain Lejeune**

## Brochettes de dinde et légumes à la Provençale

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 18 mn

- **4 escalopes de dinde**
- **1 cube de bouillon de pot au feu**
- **1 poivron jaune**
- **1 aubergine**
- **400 g de tomates concassées**
- **150 ml de vin blanc**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**

Coupez les escalopes en grosses lamelles. Répartissez les morceaux sur 4 pics à brochettes.

Lavez les légumes. Coupez et épépinez le poivron en lanières puis les aubergines en dés.

Dans une sauteuse contenant une cuillerée à soupe d'huile bien chaude, faites dorer les brochettes 5 mn à feu vif. Salez et poivrez. Réservez-les.

Dans la même sauteuse, ajoutez l'huile restante et faites cuire 5 mn l'aubergine et le poivron.

Sur feu vif, versez le vin blanc.

Ajoutez les tomates concassées et le cube de bouillon de pot au feu. Laissez mijoter 5 mn.

Ajoutez les brochettes et faites cuire à nouveau 3 mn.

Servez immédiatement.



# Galinette au pistou rouge

Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 3h

**Pour la viande**
- **1,2 kg de galinette**
- **1 lamelle de gingembre**
- **2 gousses d'ail**
- **1 petit oignon**
- **2 clous de girofle**
- **1 bouquet garni**
- **1 c. à café de poivres mélangés**
- **2 c. à café de gros sel**

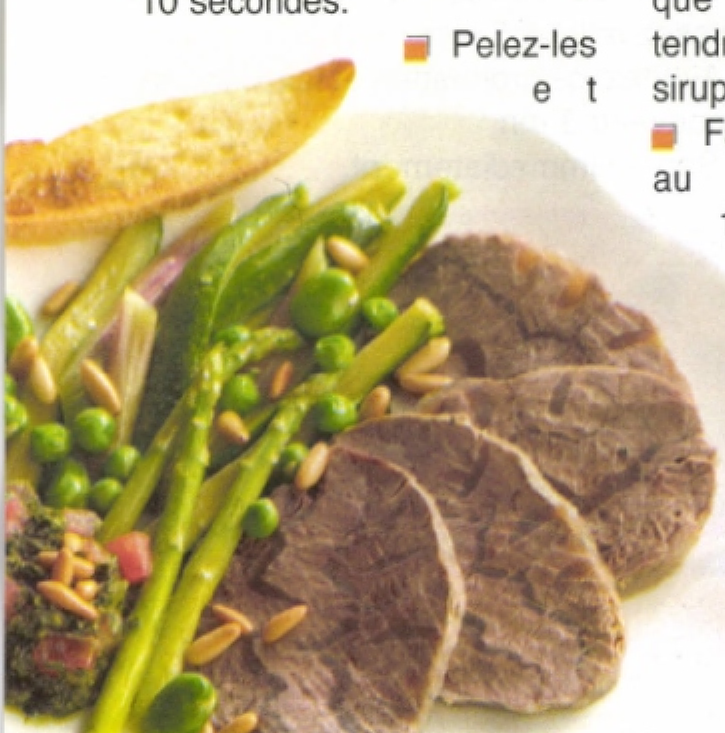
**Pour le pistou**
- **500 g de tomates**
- **36 feuilles de basilic "grand vert"**
- **40 g de pignons**
- **2 gousses d'ail**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **200 g de fèves décortiquées**
- **200 g de petits pois décortiqués**
- **24 pointes d'asperges vertes**
- **6 petites courgettes**
- **6 ciboules fraîches**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **24 olives noires dénoyautées**
- **Feuilles de basilic**
- **Sel, poivre**

Pour la viande

- Pelez l'oignon et piquez-le de clous de girofle.
- Rincez la viande et mettez-la dans une grande marmite. Ajoutez l'oignon, le bouquet garni, le gingembre, le sel, le poivre et les gousses d'ail. Couvrez d'eau froide.
- Portez lentement à ébullition puis laissez cuire à petit feu pendant 3h. Écumez pendant la première demi-heure.
- Éteignez le feu et laissez-la refroidir dans son bouillon. Réservez viande et bouillon à part au réfrigérateur.

Pour le pistou

- Ébouillantez les tomates 10 secondes.
- Pelez-les et coupez-les en très petits dés. Passez les gousses d'ail pelées au presse-ail. Mixez-les avec les pignons et les feuilles de basilic.
- Ajoutez sel et poivre et versez l'huile en mixant. Versez dans un bol et mélangez-y les cubes de tomates.
- Rincez les courgettes et coupez-les en 4 dans la longueur. Pelez les ciboules et coupez-les en tronçons de 3 cm.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y blondir les ciboules avant d'ajouter les autres légumes. Couvrez juste de bouillon et laissez mijoter à couvert, en mélangeant 2 ou 3 fois pour que les légumes soient tendres, enrobés d'une glace sirupeuse.
- Faites dorer les pignons au four préchauffé à 180°C pendant 10 mn.
- Servez la viande froide, accompagnée de légumes tièdes, parsemés de pignons dorés, d'olives et de pistou.





# Sous-noix de veau façon provençale

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn – Cuisson : 22 mn

- **700 g de sous-noix de veau découpée en médaillons ou en cubes**
- **1 poivron vert**
- **1 poivron jaune et 1 poivron rouge détaillés en petits dés**
- **1 oignon finement haché**
- **100 g d'olives vertes dénoyautées**
- **100 g de coulis de tomate**
- **1 branche de romarin**
- **2 c. à café de fond de veau en poudre**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**

- Faites chauffer 1 trait d'huile d'olive dans une sauteuse.
- Faites revenir les morceaux de veau à feu vif, jusqu'à coloration sur toutes leurs faces. Salez et poivrez.
- Dans le même temps, faites suer l'oignon 2 mn dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les dés de poivrons puis les olives. Poursuivez la cuisson à feu vif pendant 5 mn.
- Versez le mélange oignon, poivrons et olives dans la sauteuse.
- Ajoutez le fond de sauce dilué dans le coulis de tomate ainsi que la branche de romarin.
- Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 15 mn, en rajoutant un peu d'eau si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson.
- Servez aussitôt, accompagné de pâtes fraîches ou d'un riz nature.

# Brochettes de bœuf aux olives

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn –
Cuisson : 15 mn

- ❒ **600 g de rond de gîte**
- ❒ **2 poivrons rouges**
- ❒ **2 oignons**
- ❒ **16 olives vertes dénoyautées**
- ❒ **Sel, poivre**

- Pelez et coupez en quartiers les oignons.
- Épépinez et coupez en carrés les poivrons.
- Découpez la viande en cubes.
- Composez les brochettes en intercalant cubes de viande, poivrons, oignons et olives.
- Faites griller les brochettes au barbecue ou sous le gril du four (préalablement chauffé) pendant 15 mn. Salez et poivrez.
- Servez les brochettes accompagnées d'une salade verte agrémentée de fines herbes.





# Poêlée de poulet aux trois poivrons

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn

- ❒ **800 g de blanc de poulet**
- ❒ **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- ❒ **2 c. à soupe de noix de cajou**
- ❒ **2 boîtes de mélanges de poivrons**
- ❒ **1 c. à soupe de gingembre**
- ❒ **1 c. à soupe de coriandre**
- ❒ **Sel, poivre du moulin**

- Coupez les blancs de poulet en dés.
- Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y revenir les blancs de poulet.
- Ajoutez les noix de cajou, le gingembre et les poivrons.
- Salez et poivrez. Mélangez bien.
- Laissez mijoter 10 mn.
- Au moment de servir, saupoudrez de coriandre.

IDÉE

Pour peler une tomate sans l'ébouillanter, il suffit de passer sur toute sa surface un couteau côté non tranchant. Ainsi, la peau se décolle facilement de la pulpe. La tomate doit être bien mûre pour que la technique soit efficace. De cette façon, elle est plus présentable une fois servie car elle n'a pas été chauffée.

Aprifel/M. Skinner

# Des légumes

**Tous les nutritionnistes se rejoignent pour dire qu'il est important de consommer 5 légumes par jour. Avec les légumes provençaux, riches en goût et en couleurs, rien de plus facile !**

La ratatouille. Tout est là. Le plat provençal par excellence qui réunit tous les légumes de cette douce région. Très colorée, elle est un régal pour les yeux et les papilles frétillent rien qu'à l'idée de savourer ces rayons de soleils méditerranéens. Mais il ne faut pas se tromper, si tous ces légumes ont désormais élu domicile dans le Sud de la France, aucun d'entre eux n'y trouve ses racines. L'histoire raconte que le poivron a probablement été ramené par Christophe Colomb de ses longs voyages et ce n'est qu'à partir du XVIème siècle qu'il est cultivé en France. La tomate est, quant à elle, arrivée à destination un siècle plus tard. Quant à la courgette, elle n'est pas non plus issue d'une cucurbitacée locale mais d'une espèce provenant d'Afrique. Enfin, l'aubergine est d'origine indienne. La ratatouille n'est en fait rien d'autre qu'un mélange des cultures du monde...

**Les tomates s'épanouissent particulièrement en été.** Juteuses et désaltérantes à souhait, elles ne sont jamais aussi savoureuses qu'en cette saison. Elles sont incontournables dans tous les repas, que ce soit crues, en salade ou en coulis, ou cuites dans des ratatouilles, en tarte, en sauce ou passées au grill. La tomate se marie avec presque toutes les recettes et se cuisine très facilement. Avec ses sept variétés différentes, elle se prête à tous les usages. La cerise se destine à l'apéritif, la cocktail et la côtelée aux salades, la grappe, particulièrement parfumée, se

Aprifel/L. Le Guyader

### Conseils du chef

La cuisson en papillote est idéale pour les légumes sur le grill. De cette façon, ils ne brûlent ni ne tombent dans la braise. Pour ce faire, utilisez un morceau d'aluminium et déposez au centre les légumes. Arrosez-les de 1 c. à soupe d'huile d'olive, de 1 c. à soupe d'herbes fraîches, de 1 c. à café de sel et 1 de poivre. Repliez les côtés de l'aluminium puis scellez. Déposez la papillote sur la grille et retournez une fois en cours de cuisson.

## Les indispensables

**À la vapeur**
Pour cuire les légumes en toute simplicité. Le premier étage pour les gros légumes, le second pour ceux émincés ou coupés en tranche. La cuisson est saine et savoureuse.
Mathon, Cuit-vapeur 2 étages, 67 € environ.

**Direct au four**
Les plats en céramique sont destinés à être mis au four. Le matériau offre une cuisson impeccable, et évite l'adhérence des aliments pour un nettoyage plus facile.
Pirex, plat ovale en céramique, 11 € environ.



**Indispensable**
Ce modèle ambidextre fonctionne dans les deux sens avec sa double lame en inox. Son utilisation est appréciable. Le tester, c'est l'adopter.
Épicuria, Épluche-légumes Élios, 10 €

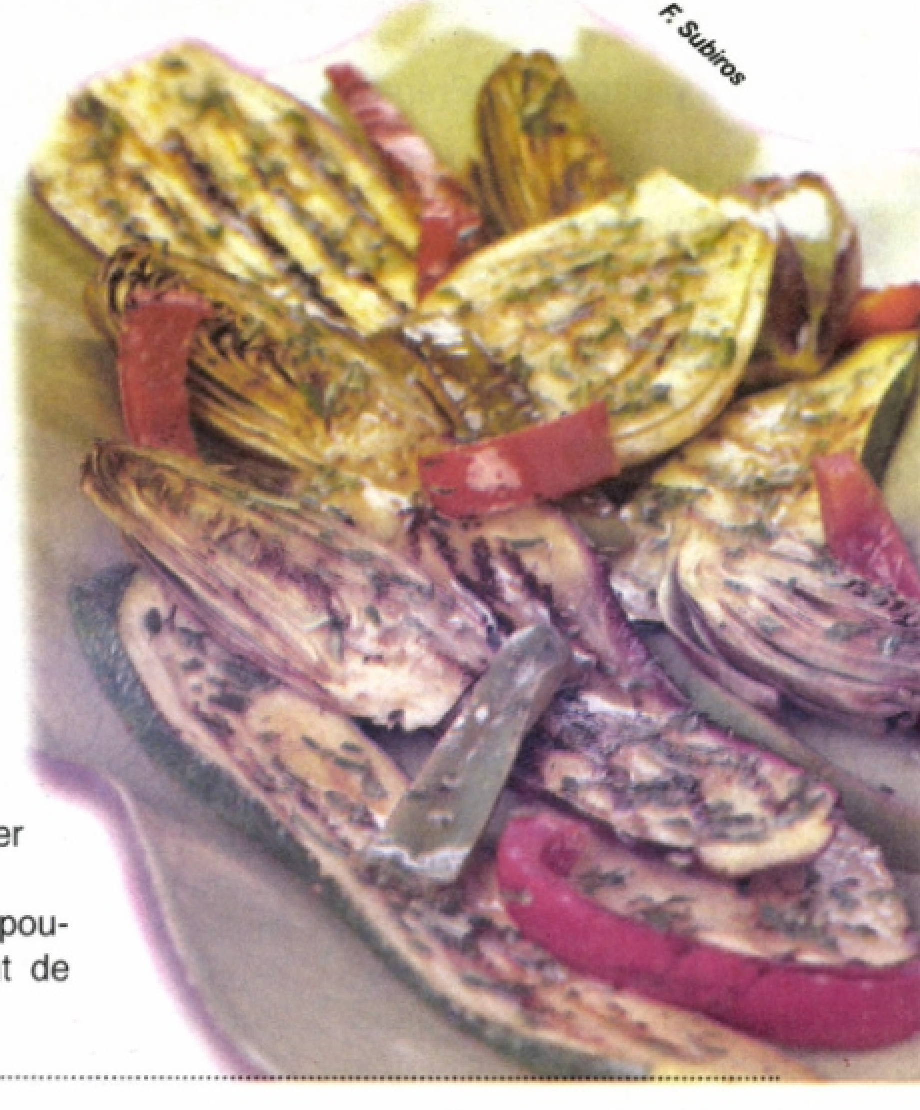
### Bien conserver ses légumes frais

Les légumes se placent impérativement dans le bac qui leur est destiné dans le réfrigérateur. Le délai de conservation est de 3 à 4 jours maximums. Passé cette date, ils perdent de leur teneur en vitamines et en sels minéraux. Mais, il y a des exceptions : la tomate supporte assez mal le froid et perd vite de sa saveur, tout comme le concombre qui a tendance à se flétrir rapidement. Il vaut parfois mieux acheter ses légumes au fur et à mesure plutôt que de les voir dépérir. Autre point important : sortez toujours les légumes des sacs en plastique !

Aprifel/H. Yeru

# gorgés de soleil

## Mixed grill de légumes




**Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Attente : 15 mn - Cuisson : 10 mn**

- **1 aubergine**
- **2 courgettes moyennes**
- **1 poivron vert**
- **1 poivron rouge**
- **8 artichauts poivrade**
- **2 fenouils**
- **3 c. à soupe de mélange barbecue et grillades**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **Sel, poivre du moulin**

- Lavez et essuyez les légumes.
- Coupez l'aubergine et les courgettes dans le sens de la longueur.
- Taillez les poivrons en lanières.
- Coupez les artichauts en quartiers.
- Ôtez les parties dures des fenouils, fendez-les en quartiers.
- Badigeonnez d'huile tous les légumes et laissez-les s'imprégner 15 mn.
- Disposez tous les légumes sur la grille du barbecue ou sous le grill du four.
- Salez et poivrez avant de laisser dorer 10 mn.
- Retournez à mi-cuisson et saupoudrez de mélange barbecue avant de servir.

---

distingue cuisinée à la croque au sel, la ronde est la tomate de référence et pour finir, la cœur de bœuf est facile à farcir et tient bien au barbecue.

**Les poivrons apportent la touche finale au plat.** Vert, jaune ou rouge, ils égaient toutes les recettes par leurs couleurs vives. Avec leur saveur subtilement piquante ou subtilement sucrée, ils relèvent légèrement le goût à condition de choisir des poivrons doux et non les fameux piments "incendiaires". Si les poivrons se consomment à toutes les sauces, ils sont extrêmement savoureux passés au barbecue. L'aubergine, elle aussi, révèle sa saveur quand elle est un peu grillée. Quant à la courgette, elle s'utilise de mille et une façons. Avec son goût très fin (elle est excellente en rondelles crues accompagnée de pommes, d'une salade, de carottes ou de fromage), elle se consomme facilement. Les marchés de Provence recèlent de légumes frais. Une vraie farandole de couleurs s'expose sur tous les étals. À vous de savoir choisir les plus beaux spécimens.

**Nathalie Macoux**





## Légumes confits

**Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Macération : 1h – Cuisson : 25 mn**

- **2 aubergines**
- **2 courgettes**
- **2 poivrons (un rouge, un jaune)**
- **12 cl d'huile d'olive**
- **2 brins d'origan**
- **Quelques feuilles de basilic**
- **Sel et poivre**

- Coupez les aubergines et les courgettes en fines tranches.
- Détaillez les poivrons en larges lanières.
- Arrosez les légumes d'huile d'olive et parsemez d'origan. Mélangez délicatement puis laissez mariner 30 mn.
- Égouttez soigneusement les légumes puis faites-les griller 5 à 7 mn au grill ou au barbecue, en les retournant et en les badigeonnant régulièrement de leur marinade.
- Assaisonnez de sel et de poivre, décorez de quelques feuilles de basilic et servez sans attendre avec un riz blanc.

# Purée d'aubergines rôties au cumin

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn - Cuisson : 35 mn

- 4 aubergines oblongues de 300 g chacune
- 3 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
- 1/2 citron confit
- 8 olives violettes
- le jus d'1 gousse d'ail
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 2 c. à soupe de coriandre ciselée
- Sel, poivre

Allumez le four, Th.6 (180°C).

Rincez les aubergines et essuyez-les. Coupez-les dans la longueur et fendez leur pulpe de coups de couteau, en croisillons, sans entamer la peau des légumes. Huilez-les au pinceau, avec un peu d'huile.

Posez les aubergines sur la plaque du four et glissez dans le four. Laissez cuire 35 mn environ, jusqu'à ce que leur pulpe soit moelleuse sous la pression du doigt.

Retirez les aubergines du four et laissez-les tiédir légèrement. Rincez le 1/2 citron confit, épongez-le et hachez-le. Coupez les olives en fins éventails, en éliminant le noyau.

Retirez la pulpe des aubergines et écrasez-la grossièrement à la fourchette, en y ajoutant au fur et à mesure l'huile, le citron, les olives, le jus d'ail, le cumin, la coriandre, sel et poivre.

Servez à température ambiante.

# Courgettes à l'huile d'olive

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn

- 2 kg de courgettes
- 1,5 dl d'huile d'olive
- 3 citrons
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

Lavez et essuyez les courgettes, puis coupez-les en tranches (pas trop fines).

Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte, puis faites cuire 20 mn à feu doux les courgettes qui doivent rester entières.

Laissez-les refroidir et mettez au réfrigérateur.

Servez très frais après avoir ajouté les citrons pressés et les feuilles de basilic ciselées.



# Tian de courgettes, aubergines et mozarrella

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn

Nestlé France

- 1 courgette
- 400 g de béchamel
- 1 aubergine
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 boule de 125 g de mozzarella
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préchauffez votre four à 220°C (Th.7/8)

Lavez les légumes. Coupez la courgette et l'aubergine en rondelles (gardez la peau). Lavez, épépinez les poivrons et coupez-les en dés.

Faites revenir à la poêle avec de l'huile d'olive à feu vif la courgette, l'aubergine et les poivrons environ 5 mn. Salez et poivrez.

Coupez la boule de mozzarella en tranches.

Au fond d'un plat à gratin, versez la béchamel.

Disposez les légumes en rangées en les faisant se chevaucher : alternez les rondelles d'aubergines, de mozzarella, de courgette et les dés de poivron rouge et de poivron vert. Salez et poivrez.

Faites cuire dans votre four 30 à 35 mn. Servez c'est prêt.

# Tian de légumes au basilic

Pour 6 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 35 mn

- ❒ **3 tomates (environ 350 g)**
- ❒ **1 bouillon cube aux herbes**
- ❒ **2 grosses pommes de terre (environ 350 g)**
- ❒ **1 courgette (environ 200 g)**
- ❒ **1 poivron jaune**
- ❒ **1 gros oignon**
- ❒ **100 g de fromage de chèvre en bûche**
- ❒ **5 c. à soupe de chapelure**
- ❒ **2 c. à soupe d'huile d'olive**

■ Préchauffez votre four à 180°C (Th.6).

■ Lavez les tomates, le poivron et la courgette et coupez-les en rondelles.

■ Pelez, lavez et coupez les pommes de terre et l'oignon en fines rondelles.

■ Coupez le fromage de chèvre en rondelles.

■ Dans votre plat à gratin, alternez les rondelles de légumes et de fromage.

■ Dans une poêle, faites tiédir l'huile, ajoutez la chapelure et le bouillon cube. Mélangez jusqu'à ce que le cube soit bien fondu.

■ Répartissez la chapelure sur les légumes et faites cuire le tout dans votre four environ 35 mn.

■ Servez chaud à vos invités.


Maggi


Aprifel/Y.Bagros

# Poivrons farcis à la méridionale

Pour 2 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 15 mn

- ❒ **1 poivron rouge**
- ❒ **1 poivron jaune**
- ❒ **4 gousses d'ail**
- ❒ **1 oignon**
- ❒ **4 tomates moyennes**
- ❒ **16 anchois marinés à l'huile**
- ❒ **2 crottins de chèvre**
- ❒ **Huile d'olive**
- ❒ **Herbes de Provence**

■ Préchauffez votre four à 210°C (th.7).

■ Coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur. Épépinez puis plongez dans l'eau bouillante pendant 5 mn. Égouttez-les et posez-les en bas, sur du papier absorbant.

■ Pendant ce temps, coupez les tomates et les crottins de chèvre en dés. Coupez finement l'oignon et les gousses d'ail.

■ Farcissez les demi-poivrons en répartissant de façon égale les tomates, les crottins, l'ail et l'oignon. Disposez 4 anchois sur chaque demi-poivron.

■ Salez, poivrez, saupoudrez d'herbes de Provence et arrosez d'huile d'olive.

■ Disposez dans un plat allant au four et faites-les cuire pendant 10 mn.

■ Servez chaud en entrée ou en plat unique accompagné d'une salade composée.

# Une formidable entrée en matière

**Le début du repas n'est pas à prendre à la légère. En optant pour une cuisine ensoleillée, vous proposez à vos convives des entrées rafraîchissantes et dépaysantes à base de produits naturels originaires de Provence.**

**ASTUCE**

Pour une entrée provençale simple et rapide, faites mariner dans de l'huile d'olive des poivrons, préalablement coupés en lamelles. Ils prennent alors la saveur fruitée et parfumée de l'huile et se dégustent seuls, accompagnés d'une salade ou étalés sur un morceau de pain grillé.

Henri Yeru

Margarett Skinner

Avec ses senteurs et ses parfums subtils, la cuisine provençale est un régal pour les papilles. Voilà un bon moyen de commencer en beauté votre repas, sans trop de mal d'ailleurs. Même les cuisinières débutantes devraient s'y retrouver. Le charme de cette cuisine tient à la simplicité de sa réalisation et au goût succulent qui en résulte, malgré le peu d'ingrédients. Les herbes font partie des indispensables. Sauge, laurier, thym, basilic... leur odeur est déjà une pure merveille au jardin. Cuisinées dans une entrée, aux côtés de légumes frais comme les aubergines ou les courgettes, ces herbes offrent un goût délicatement parfumé.

**Une entrée provençale digne de ce nom** joue sur les différentes saveurs des produits du terroir : les olives et l'huile d'olive sont donc utilisées à toutes les sauces. L'huile de tournesol est à bannir, au moins le temps de votre petite excursion au pays de Marcel Pagnol. Cette région bénéficie de la présence du soleil qui réchauffe le sol et contribue à la croissance majestueuse des oliviers. Mais, la mer n'est pas loin, voilà pourquoi les poissons, comme le thon et la sardine, sont souvent appréciés, en entrée, pour leur fraîcheur. Une belle alliance entre mer et soleil qui se retrouve dans les assiettes.

**Certaines entrées provençales ont déjà une belle renommée.** La salade niçoise est sans doute la plus connue d'entre elles. Des concombres, des tomates, des haricots verts, des poivrons, des œufs, des olives noires et des filets d'anchois... le tout arrosé d'huile d'olive et relevé avec un peu d'ail et de basilic ! Très facile à réaliser, cette entrée a l'avantage de rafraîchir en plein été. Mais la salade niçoise n'est pas la seule à s'inviter à table. Entre les tomates à la provençale, le carpaccio (inspiré des voisins Italiens) et la pissaladière, il n'y a pas de quoi s'ennuyer.

Si vous ne connaissez pas cette dernière entrée, sachez qu'elle reflète vraiment le caractère particulier de la Provence. Cette recette consiste à étaler, sur de la pâte à pain, des oignons cuits, de l'huile d'olive et du pissalat, sorte de crème salée faite à partir d'anchois et de sardines. Comme les traditions ne sont pas toujours respectées à la lettre, le pissalat est souvent remplacé par de la crème d'anchois et la pâte à pain par de la pâte brisée. Pour une jolie présentation, vous pouvez décorer avec des filets d'anchois et des olives noires avant de mettre le tout au four. Un délice pour les yeux et un régal pour le palais !

**Marie Guyader**

**Le saviez-vous ?**

Les entrées provençales sont largement influencées par Nice et ses alentours. Parmi les exemples les plus parlants, on trouve la salade niçoise, la pissaladière ou encore les petites olives noires, appelées "Caillettes", que l'on déguste en apéritif et en entrée.

## Différencier les olives

Vertes ou noires, les olives sont un trésor en Provence. La couleur de leur peau n'est pas une question de variété, elle dépend de la période de récolte. Les vertes sont ramassées à la fin de l'été, entre septembre et octobre, à peu près deux mois avant leur maturation. Au contraire, on cueille les noires entre novembre et février quand elles sont bien mûres.

# Chiquetaille de morue au concombre

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn - Cuisson : 5 mn - Temps de trempage de la morue : 1h



- **400 g de morue pré-désalée**
- **2 concombres**
- **1 botte de cives (ciboule) ou 2 oignons nouveaux**
- **1 gousse d'ail**
- **1 c. à café de piment haché**
- **1 citron vert**
- **Zeste de 1/2 citron jaune**
- **1 filet d'huile d'olive**

Faites tremper la morue pendant 1h dans 10 fois son volume d'eau froide.

Égouttez la morue puis placez-la sur une feuille d'aluminium. Arrosez-la d'huile d'olive et passez-la 5 mn sous le gril de votre four. Réservez et laissez refroidir.

Pendant ce temps, coupez les concombres en deux, épépinez-les puis émincez-les très finement. Émiettez la morue avec les doigts.

Hachez la cive, l'ail, le piment et le zeste de citron. Mélangez avec la morue puis avec les concombres.

Arrosez avec le jus du citron vert et le filet d'huile d'olive. Servez bien frais.



# Salade de dinde marinée au pamplemousse

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn - Cuisson : 10 mn - Marinade : 30 mn

Yves Bagros

- **400 g de filet de dinde**
- **2 poignées de pousse d'épinards**
- **1 pamplemousse rose**
- **2 avocats**
- **1/2 concombre**
- **3 c. à soupe de noisettes concassées**
- **Sel et poivre du moulin**

**Pour la sauce :**

- **6 c. à soupe de jus d'orange**
- **2 c. à soupe de jus de citron vert**
- **3 c. à soupe de jus de citron jaune**
- **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **1 c. à soupe de moutarde forte**
- **Poivre du moulin**

**Pour la marinade :**

- **Jus de 1/2 citron jaune**
- **Jus de 1/2 citron vert**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 c. à soupe de sauce soja**
- **1 échalote**
- **Sel et poivre**

Coupez la dinde en fines lamelles. Pelez et émincez finement l'échalote.

Dans un plat creux, versez tous les ingrédients de la marinade, y compris l'échalote coupée. Mélangez et incorporez la dinde puis laissez-la mariner 30 mn au réfrigérateur.

Égouttez la dinde puis faites-la cuire 10 mn à la vapeur. Laissez refroidir.

Pelez le pamplemousse rose à vif et dégagez les quartiers. Pelez les avocats et coupez-les en fines lamelles. Émincez finement le concombre.

Versez tous les ingrédients de la sauce dans un bol et fouettez vivement.

Répartissez les ingrédients de la salade dans 4 verres, arrosez avec la sauce suivant votre goût.



# Quand les sauces relèvent le goût

**Pour accompagner les légumes du soleil, relever viande ou poisson et même concocter un apéritif typique, rien de tel que les sauces et condiments du Sud.**

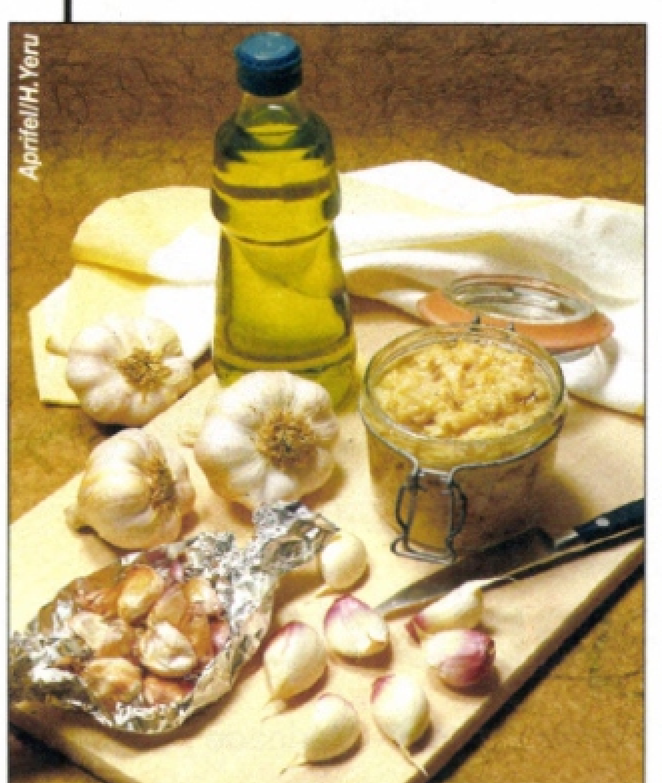
L'Aïoli, mayonnaise à l'ail, est le roi incontesté des sauces provençales. Cela ne l'empêche pas de se marier avec tout ce qui se fait bouillir dans l'eau salée. Ainsi, poissons, fruits de mer, carottes, œufs, artichauts se trempent légèrement dans cette sauce. Son arôme intense, l'union harmonieuse de l'ail, du jaune d'œuf et de l'huile d'olive apportant une touche fruitée, font de l'aïoli la sauce incontournable d'un plateau d'entrées provençales pour une soirée conviviale entre amis. La méthode classique de préparation utili-

## Astuce

Si l'aïoli caille, ajoutez 1 jaune d'œuf de plus avec 1/2 cuillère à café de jus de citron ou d'eau dans le mortier et incorporez petit à petit la partie caillée au reste de la sauce. Par précaution, sortez 1 œuf de plus du réfrigérateur avec les autres ingrédients afin de ne pas devoir attendre qu'il arrive à température ambiante.

## Et aussi...

En dehors de l'aïoli, de la tapenade et de l'Anchoïade, la Provence propose d'autres sauces et condiments en tout genre. On peut citer notamment


Aprifel/H.Yeru

### La crème d'ail

Il vous faut 50 gousses d'ail (soit environ 4 têtes d'ail), 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre. Pour un pot à confiture, enveloppez les gousses d'ail dans un papier d'aluminium puis faites-les cuire à four moyen pendant 1 heure. Extrayez ensuite la chair de l'ail en pressant sur les gousses et récupérez-la dans un bol. Salez, poivrez. Versez l'huile en mélangeant bien. Placez la crème d'ail dans le pot à confiture, couvrez d'une mince pellicule d'huile d'olive, fermez et conservez au frais. Cette préparation agrémente toutes vos préparations cuites (plats cuisinés, sauces...) ou crues (salades, assaisonnements...). D'autant que, cuit, l'ail est plus facile à digérer.

Aprifel/H.Yeru

### La sauce aux olives

Il vous faut 1 poignée d'olives noires, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 jus de citron. Dénoyautez les olives et placez-les avec l'huile d'olive et le jus de citron dans un bol profond. Ajoutez un peu d'eau si le mélange est trop épais et mixez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Cette sauce convient à une salade de chou rouge ou blanc, cru, découpé en fines lanières, agrémenté de lamelles de pommes ou bien à des blancs de poireaux, des pommes de terre... Bonnes associations : jambonneau, tarama sur toasts...

Aprifel/H.Yeru

### La sauce au jus d'orange

Il vous faut 1 orange, 3 cuillères à soupe d'huile de noix, 1 petit bouquet de ciboule, sel, poivre. Pressez l'orange pour en extraire le jus et mélangez-le avec l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez la ciboule finement hachée. On peut remplacer l'huile de noix par de l'huile de tournesol qui laissera dominer la saveur de l'orange. Cette sauce est délicieuse avec une salade de carottes ou de laitue. Bonnes associations : blanc de poulet, haddock fumé cru ou cuit, citron.


Aprifel/H. Yeru

# Aïoli

Préparation : 5 mn – Cuisson : -

- ❒ 1 jaune d'œuf
- ❒ 5 gousses d'ail
- ❒ 20 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- ❒ 1/2 jus de citron
- ❒ Sel

■ Épluchez puis ôtez le cœur de l'ail.
■ Écrasez l'ail épluché dans un mortier.
■ Ajoutez le jaune d'œuf puis versez lentement l'huile en tournant le pilon dans le même sens, de façon à obtenir une crème épaisse.
■ Ajoutez 1 c. à soupe d'eau tiède, 1 filet de citron puis continuez à incorporer l'huile.
■ Salez.

# Anchoïade

Préparation : 5 mn – Cuisson : -

- ❒ 8 filets d'anchois à l'huile d'olive
- ❒ 1 c. à soupe de câpres
- ❒ 1 dl d'huile d'olive
- ❒ 1 gousse d'ail
- ❒ 1/2 citron
- ❒ Poivre

■ Ouvrez les filets d'anchois dans le sens de la longueur, enlevez la colonne centrale et la queue puis rincez sous l'eau chaude.
■ Égouttez et épongez dans du papier absorbant.
■ Épluchez l'ail
■ Passez les filets d'anchois au mixeur avec les câpres, l'ail et l'huile d'olive.
■ Relevez d'un filet de citron
■ Poivrez.

**Astuce**

Ajoutez une cuillère à soupe d'eau chaude à l'aïoli une fois qu'il est prêt. Ainsi la sauce tient même si elle doit reposer plus longtemps.

# Tapenade noire

Préparation : 15 mn – Cuisson : -

- ❒ 40 g d'anchois à l'huile
- ❒ 100 g d'olive noire
- ❒ 5 cl d'huile d'olive
- ❒ 20 g d'ail

■
■ Épluchez l'ail.
Placez tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive, dans le
■ bol du mixer.
Hachez finement le tout puis versez petit à petit l'huile d'olive.
■ Accompagnez d'olives entières.


Chez Clément

se un mortier en marbre et un pilon en bois. Tous les ingrédients doivent impérativement être à température ambiante. Dans le cas contraire, l'émulsion du jaune d'œuf et d'huile caille.

**L'Anchoïade**, purée d'anchois, est une entrée très prisée en Provence, l'été en particulier, car elle est particulièrement rafraîchissante. L'anchois, pêché en abondance dans tous les petits ports du littoral, a longtemps constitué un aliment de base de la cuisine provençale. Salés directement par les ménagères qui en faisaient d'amples provisions au début du printemps ou préparés par les nombreuses conserveries qui fonctionnaient dans l'arrière-pays (Salernes, Trans, Le Luc...) les anchois entrent dans la composition d'une foule de petites recettes "coupe-faim" dont l'anchoïade. Elle se déguste soit tartinée sur des tranches de pain de campagne rôties, soit en accompagnement d'une sélection de légumes crus : chou vert, céleri en branche, radis, carotte, tomate, cébette, artichauts, tomates, brocoli, radis, endives...




L'anchoïade se conserve très bien au réfrigérateur, recouverte d'huile d'olive.

**La Tapenade** (tapeno en provençal), purée d'olives noires, d'anchois dessalés et de câpres, est un hors-d'œuvre typique du Midi de la France. Ainsi, vous pouvez la servir à l'apéritif dans des bols accompagné de pain frotté à l'ail et toasté. On l'utilise également pour badigeonner une viande ou une préparation.

**Marie Simonnetti**


Soupe de melon à l'anis
J. P. Boyer/Cedus
Clafoutis aux poivrons rouges
Petits farcis au saumon et à la coriandre
Tartine de suprêmes de pintade aux légumes grillés
Yves Bagros/APVF

Entrée

# Tartine de suprêmes de pintade aux légumes grillés

Préparation : 30 mn - Cuisson : 30 mn

**Pour 4 personnes**
- 2 suprêmes de pintade
- 4 tranches de pain de campagne
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 3 c. à soupe de sauce pesto
- 50 g de copeaux de parmesan
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1 branche de basilic
- Sel et poivre

Placez les suprêmes de pintade dans un petit plat à four, côté peau vers le haut, avec sel, poivre et huile d'olive.

Placez 20 mn sous le grill en retournant à mi-cuisson.

Laissez refroidir puis détaillez en fines lamelles.

Coupez le poivron en deux, videz les pépins et coupez-le en fines lamelles ainsi que l'aubergine et la courgette.

Dans un bol, mélangez l'ail haché et 4 c. à soupe d'huile d'olive.

Mélangez et arrosez les légumes étalés sur la plaque du four.

Salez, poivrez et enfournez 10 mn sous le grill.

Toastez légèrement les tranches de pain puis tartinez-les de pesto.

Recouvrez de légumes grillés et égouttés, de lamelles de pintade et de copeaux de parmesan.

Poivrez, arrosez et décorez avec quelques feuilles de basilic.

Entrée

# Clafoutis aux poivrons rouges

Préparation : 10 mn – Cuisson : 1h

**Pour 4 personnes**
- 2 poivrons rouges
- 125 g de farine
- 3 œufs
- 1/2 l de lait
- 150 g de gruyère râpé
- Sel et poivre



Lavez les poivrons puis faites-les cuire entiers au four 20 à 30 mn (Th.6/7) jusqu'à ce que la peau se détache facilement.

Pelez les poivrons puis détaillez-les en lanières et laissez égoutter dans une passoire pour supprimer le surplus d'eau.

Versez la farine dans une jatte et ajoutez les œufs. Mélangez bien puis incorporez le lait et le gruyère râpé. Salez légèrement et poivrez.

Ajoutez les lanières de poivrons puis versez la préparation dans le plat à gratin.

Faites cuire au four 35 à 40 mn.

Servez bien chaud accompagné d'un boulgour agrémenté d'un trait d'huile d'olive.

Entrée

# Petits farcis au saumon et à la coriandre

Préparation : 30 mn – Cuisson : 45 mn

**Pour 4 personnes**
- 400 g de filet de saumon
- 1 carotte
- 1 courgette
- 4 petits navets
- 4 petites pommes de terre
- 1 oignon nouveau
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre

Coupez le saumon en petits cubes et laissez mariner dans 1 c. à soupe d'huile d'olive avec sel et poivre.

Pelez les légumes et coupez la carotte et la courgette en 4 tronçons de 4 cm de hauteur.

Creusez les légumes avec une petite cuillère sans enlever le fond.

Faites blanchir à grande eau bouillante salée les carottes, les navets et les pommes de terre pendant 15 mn et les courgettes pendant 5 mn.

Hachez finement le cœur des légumes avec l'oignon nouveau et faites revenir doucement le tout 10 mn dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Assaisonnez de quelques brins de coriandre ciselée, de sel et poivre avant de laisser refroidir.

Mélangez soigneusement avec la chair de poisson et farcissez les petits légumes.

Préchauffez le four à 180°C (Th.6) et posez les farcis dans un plat à four huilé, ajoutez 1 verre d'eau et faites cuire 15 mn.

Entrée

# Soupe de melon à l'anis

Préparation : 10 mn – Réfrigération : 2h

**Pour 4 personnes**
- 1 melon mûr à point
- 1 oignon rouge haché
- 1 c. à soupe de graines d'anis vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe rase de cassonade
- 5 cl de porto blanc
- Poivre blanc du moulin
- 4 fleurs d'hibiscus séchées



À la poêle, faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit fondu.

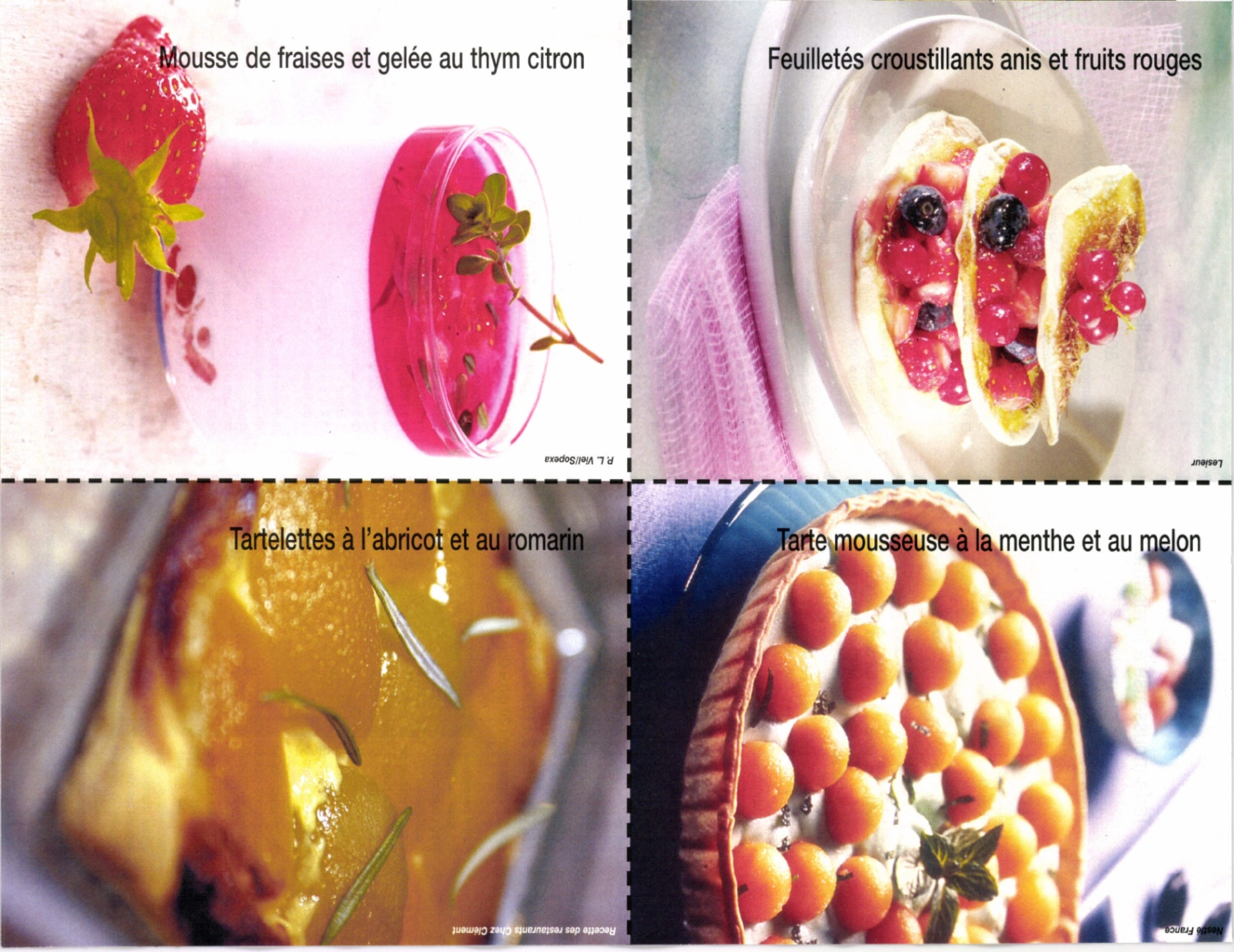
Ajoutez les graines d'anis vert, la cassonade et le porto. Retirez du feu.

Prélevez uniquement la chair du melon, coupez-la en morceaux et mixez avec le contenu de la poêle.

Couvrez hermétiquement et placez au réfrigérateur, 2h au moins.

Pendant ce temps, faites gonfler les hibiscus dans un bol d'eau froide.

Servez la soupe très fraîche dans des verres, décorez avec les fleurs et poivrez à votre goût.


Mousse de fraises et gelée au thym citron
P. L. Viel/Sopexa
Feuilletés croustillants anis et fruits rouges
Lesieur
Tartelettes à l'abricot et au romarin
Recette des restaurants Chez Clément
Tarte mousseuse à la menthe et au melon
Nestlé France

Dessert

## Tarte mousseuse à la menthe et au melon

Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn – Réfrigération : 1h30

**Pour 8 personnes**
- ❒ 1 melon
- ❒ 2 c. à soupe de sirop de menthe
- ❒ 1 pâte brisée
- ❒ 100 ml de lait concentré non sucré
- ❒ 1 c. à café de jus de citron
- ❒ 1 feuille de gélatine

■ Préchauffez votre four à 220°C (Th.7/8).
■ Faites cuire la pâte selon le mode d'emploi, environ 10 mn.
■ Pendant ce temps, faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau.
■ Dans une casserole, versez le sirop et ajoutez la gélatine égouttée.
■ Faites chauffer 5 mn à feu doux jusqu'à ce que la gélatine soit bien fondue et laissez tiédir.
■ Battez le lait bien frais à l'aide d'un batteur électrique et ajoutez le sirop de menthe.
■ Recouvrez-en votre tarte et faites prendre au réfrigérateur 1h30.
■ Réalisez des billes de melon avec une cuillère et placez-les sur la tarte avant de servir.

Dessert

## Feuilletés croustillants anis et fruits rouges

Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn – Repos : 2h

**Pour 4 personnes**
- ❒ 400 g de fraises, framboises, groseilles et cassis
- ❒ 250 g de farine
- ❒ 10 cl d'huile de fruits
- ❒ 90 g de sucre
- ❒ 15 g de levure fraîche
- ❒ 1 c. à soupe de graines d'anis
- ❒ 1 c. à soupe de sirop de violette
- ❒ 1 jaune d'œuf
- ❒ Sel fin

■ Faites macérer les fruits rouges avec 2 c. à soupe de sucre et le sirop de violette.
■ Dans une jatte, mélangez la farine, 50 g de sucre et une pincée de sel.
■ Au centre, versez la levure délayée dans un peu d'eau tiède, l'huile de fruits et 2 c. à soupe d'eau tiède.
■ Travaillez la pâte 10 mn jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple.
■ Couvrez et laissez lever la pâte pendant 2h.
■ Préchauffez le four à 210°C (Th.7).
■ Coupez la pâte en boulettes de la taille d'une noix.
■ Aplatissez-les pour former des galettes et disposez sur une plaque huilée.
■ Dorez avec le jaune d'œuf battu, saupoudrez de sucre et de graines d'anis.
■ Enfournez environ 15 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.
■ Lorsqu'elles sont froides, alternez des couches de galettes et de fruits rouges égouttés pour former un feuilleté.
■ Décorez d'une feuille de menthe.

Dessert

## Tartelettes à l'abricot et au romarin

Préparation : 20 mn – Cuisson : 30 mn

**Pour 4 personnes**
- ❒ 1 pâte feuilletée
- ❒ 20 cl de crème pâtissière
- ❒ 300 g d'abricots
- ❒ 1 petite botte de romarin



■ Déroulez la pâte feuilletée toute prête en gardant la feuille de cuisson.
■ Découpez-la en petits ronds ou rectangles, en fonction de la taille voulue.
■ Étalez la crème pâtissière sur les morceaux de pâte feuilletée puis disposez harmonieusement les abricots coupés en deux et dénoyautés.
■ Posez les tartelettes sur une plaque allant au four et faites cuire à 180°C pendant 30 mn environ.
■ Servez tiède en ayant préalablement décoré de quelques feuilles de romarin.

Dessert

## Mousse de fraises et gelée au thym citron

Préparation : 30 mn – Réfrigération : 1h20

**Pour 4 personnes**
- ❒ 200 g de fraises
- ❒ 15 cl de crème liquide
- ❒ 3 feuilles de gélatine
- ❒ 80 g de sucre
- ❒ 2 branches de thym citron
- ❒ 2 c. à soupe de sirop de fraise



■ Faites ramollir une feuille de gélatine dans un bol d'eau.
■ Dans une petite casserole, faites chauffer le sirop avec un petit verre d'eau et ajoutez la feuille de gélatine et les brindilles de thym.
■ Lavez, équeutez et coupez les fraises en morceaux.
■ Mixez-les avec le sucre et ajoutez 2 feuilles de gélatine préalablement fondues dans une casserole d'eau chaude.
■ Fouettez la crème en chantilly, mélangez-la avec les fraises.
■ Versez cette mousse dans de petits verres et laissez prendre 20 mn au réfrigérateur.
■ Versez enfin la gelée sur la mousse et gardez au froid encore 1h avant de servir.

# Fruits d'été :

**Le barbecue brille de mille feux, les transats sortent de leur terrier, les parasols se régalent de bains de soleil... C'est bel et bien l'été qui revient et avec lui son lot de fruits juteux. Les variétés ne sont jamais aussi nombreuses que pendant les beaux jours. Un vrai délice !**

Les papilles ne savent plus où donner de la tête. La fraîcheur d'une pastèque, la légère acidité d'une prune ou bien encore l'onctuosité d'une pêche ? Pourquoi pas tout ! Aucune raison de se priver de ces fruits annuels qui reviennent colorer les allées des marchés et les desserts de bons repas en extérieur. Les petits creux et les brunchs savourent eux aussi ce retour et accueillent bien volontiers ces amis qui ont manqué à leurs fêtes gustatives ces derniers mois de grisaille. Les retrouvailles n'en sont que meilleures.

Aprifel

**Obligés de jouer des coudes pour supplanter les autres,** ne vivant que quelques semaines par an, les fruits d'été sont dévorés presque aussitôt. Une dure vie qui ne fait pas oublier toutes les espèces différentes, tout le choix possible pour les gourmands. Petit rappel des principaux acteurs de l'été !

- **L'abricot.** Il sait se rendre indispensable à tout moment de la journée et même s'il est l'un des rares à se laisser consommer l'hiver en fruit sec, sa chair ferme et le velouté de sa peau font de lui un indispensable quand l'été pointe le bout de son rayon de soleil. Huit variétés se taillent la part du lion avec en tête le Rouge du Roussillon et le Tom Cot. Chacun présente des caractéristiques propres, notamment au niveau de la taille du fruit doré.

- **Les pêches et nectarines.** Ces fausses jumelles se distinguent visuellement par leur grain de peau l'une étant lisse et ferme, l'autre arborant un duvet délicat. Côté goût, peu de différences hormis la texture de la chair plus décidée chez la nectarine. La pêche reste tout de même la préférée dans les appétits fruitiers en mal de fraîcheur. Ces fruits font partie des plus juteux et s'apprécient avec ou sans leur peau. Leur couleur varie du jaune au rouge foncé selon leur maturité. Un bon moyen d'identifier le moment idéal pour les déguster.

- **La cerise.** C'est la reine dans le nombre de ses variétés et pour cause. L'un des fruits les plus en vogue pendant les grandes vacances multiplient les espèces afin de satisfaire tous les goûts. Le combat des juteuses contre les fermes bat son plein dès le mois de mai. La Burlat l'emporte chaque année. Les petits raffolent de ce fruit romantique qui symbolise parfaitement le retour des beaux jours.

- **Le melon.** Odorant et se déclinant en entrée ou en dessert, le melon multiplie les atouts pour s'inviter à table. 90% d'eau et des vitamines en nombre, voilà la recette miracle de ce fruit dont il est difficile de se passer en été. Le melon se sélectionne à son odeur mais aussi par une pression sous le fruit qui permet d'évaluer son stade de maturité. Un exercice sympathique à faire sur les marchés et à enseigner aux plus jeunes.

**Ces fruits s'accommodent d'une dégustation** sans fioritures mais se déclinent également avec perfection dans les desserts. En mousse, dans des gâteaux, découpés dans du fromage blanc ou même en salade composée, ils apportent tous leurs bienfaits sans compter et prennent toutes les formes que les gastronomes veulent bien leur donner. Un honneur auquel il ne faut pas résister. Trois mois, une courte période où ces saveurs se livrent aux plaisirs de la table, non ?

### ASTUCE

Enlever la peau des pêches relève d'un véritable défi pour certains. Il suffit pourtant de placer le fruit 20 secondes dans de l'eau bouillante et ensuite dans de l'eau bien fraîche. La pêche se déshabille alors avec une incroyable facilité.

## La farandole des *vitamines*

Elles sont partout dans les fruits d'été, ces vitamines que l'organisme aime tant. Les plus vues dans la composition des délices estivaux sont les vitamines A, B et C mais aussi la B3 et PP. Chaque espèce présente son propre taux de bienfaits mais on évalue ces derniers à des quantités très appréciables vis à vis des apports journaliers recommandés. Manger plusieurs fruits par jour augmente ainsi les chances de bonne santé. Le potassium entretient ainsi la superbe tout comme l'eau contenue dans ces végétaux qui empêche la déshydratation.

# savoureux festival !

**Le saviez-vous ?**



Aprifel

**Deux AOC (Appellations d'Origine Contrôlée) existent chez le raisin de table (différents des raisins de cuve sélectionnés pour réaliser du vin). Cette mise en avant concerne le Muscat Ventoux, raisins noirs au goût étonnant qui oscille entre l'acidulé et le sucré, mais aussi le Chasselas de Moissac qui lui en revanche est blanc mais propose une explosion de saveurs. Ces appellations entraînent des contrôles minutieux de la récolte et un soin particulier pour des goûts tout à fait exceptionnels.**

## Cerises caramélisées au pain d'épices

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn – Cuisson : 3 mn



P. L. Viel/SOPEXA

- **500 g de cerises**
- **30 g de beurre**
- **3 c. à soupe de miel liquide**
- **5 tranches de pain d'épices**
- **2 c. à soupe de sirop de cerise**

- Préchauffez votre four (Th.7)
- Retirez la croûte du pain d'épices et écrasez grossièrement la mie.
- Placez-la 3 mn au four pour la faire sécher.
- Faites revenir les cerises 1 mn au beurre dans une poêle.
- Versez dessus le miel et le sirop. Laissez caraméliser légèrement l'ensemble.
- Ajoutez 10 cl d'eau, les 3/4 du pain d'épices et laissez cuire 2 mn à feu moyen.
- Servez en parsemant le reste de pain d'épices grillé sur les cerises.

Candi/Caroline Martin/Cedus

## Salade de nectarines

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn – Cuisson : 5 mn - Macération : 1h

- **3 nectarines blanches**
- **3 nectarines jaunes**
- **1 sachet de thé vert**
- **10 cl d'eau**
- **1 morceau de gingembre frais**
- **4 c. à soupe de cassonade**
- **3/4 gousse de vanille**
- **1 citron**
- **2 c. à soupe d'amandes effilées**
- **1 branche de menthe fraîche**

- Portez les 10 cl d'eau à frémissement et placez-y le sachet de thé. Laissez infuser pendant 10 mn.
- Pelez et râpez la valeur de 1 c. à soupe de gingembre.
- Fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et prélevez les graines noires.
- Mélangez la cassonade, le gingembre et les graines de vanille dans un bol. Ajouter le jus de citron et le thé.
- Coupez les nectarines en lamelles et placez-les dans une terrine.
- Ajoutez la préparation au thé, mélangez délicatement et placez 1 h au réfrigérateur.
- Faites griller les amandes au four.
- Placez les lamelles de nectarines dans une assiette avec le jus, ciselez les feuilles de menthe fraîche et disposez-les sur le plat avec les amandes grillées.


Candi/Walche-Veigas/Cedus

# Confitures de poires et framboises

Pour 6 pots
Préparation : 1h – Cuisson : 10 mn – Macération : 12h

- **1 kg de poires**
- **300 g de framboises**
- **2 citrons**
- **1,3 kg de sucre pour confitures**

- Pelez les poires et coupez-les en quartier. Retirez toutes les parties dures du centre et ôtez les pépins. Coupez-les en petits dés.
- Pour nettoyer les framboises, roulez-les délicatement sur un linge humide.
- Pelez un citron à vif et enlevez-lui ses membranes. Réalisez cette opération au-dessus de la casserole pour ne pas perdre de jus.
- Placez les framboises et le citron dans la casserole, faites cuire à feu doux en écrasant les fruits à l'écumoire. Égouttez les fruits dans un chiffon et conservez le jus obtenu.
- Coupez les zestes du deuxième citron et faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 5 mn. Coupez-les ensuite très finement.
- Dans une terrine, placez les dés de poire, les zestes du citron, le sucre pour confitures puis le jus de framboise et de citron.
- Couvrez l'ensemble et laissez-le macérer pendant 12 h en mélangeant régulièrement.
- À la fin de la macération, versez le contenu de la terrine dans une bassine à confitures et faites-le cuire à feu vif en mélangeant pendant 7 mn.
- Retirez les fruits à l'écumoire et écrasez-les en purée.
- Remplissez les pots et laissez refroidir à l'air libre pendant 24 h avant de fermer les couvercles.

# Pêches rosées, gingembre et champagne

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 10 mn

- **4 pêches blanches mûres**
- **75 cl de vin blanc**
- **200 g de framboises**
- **150 g de sucre en poudre**
- **75 cl de champagne frais**
- **Lamelles de gingembre mariné**

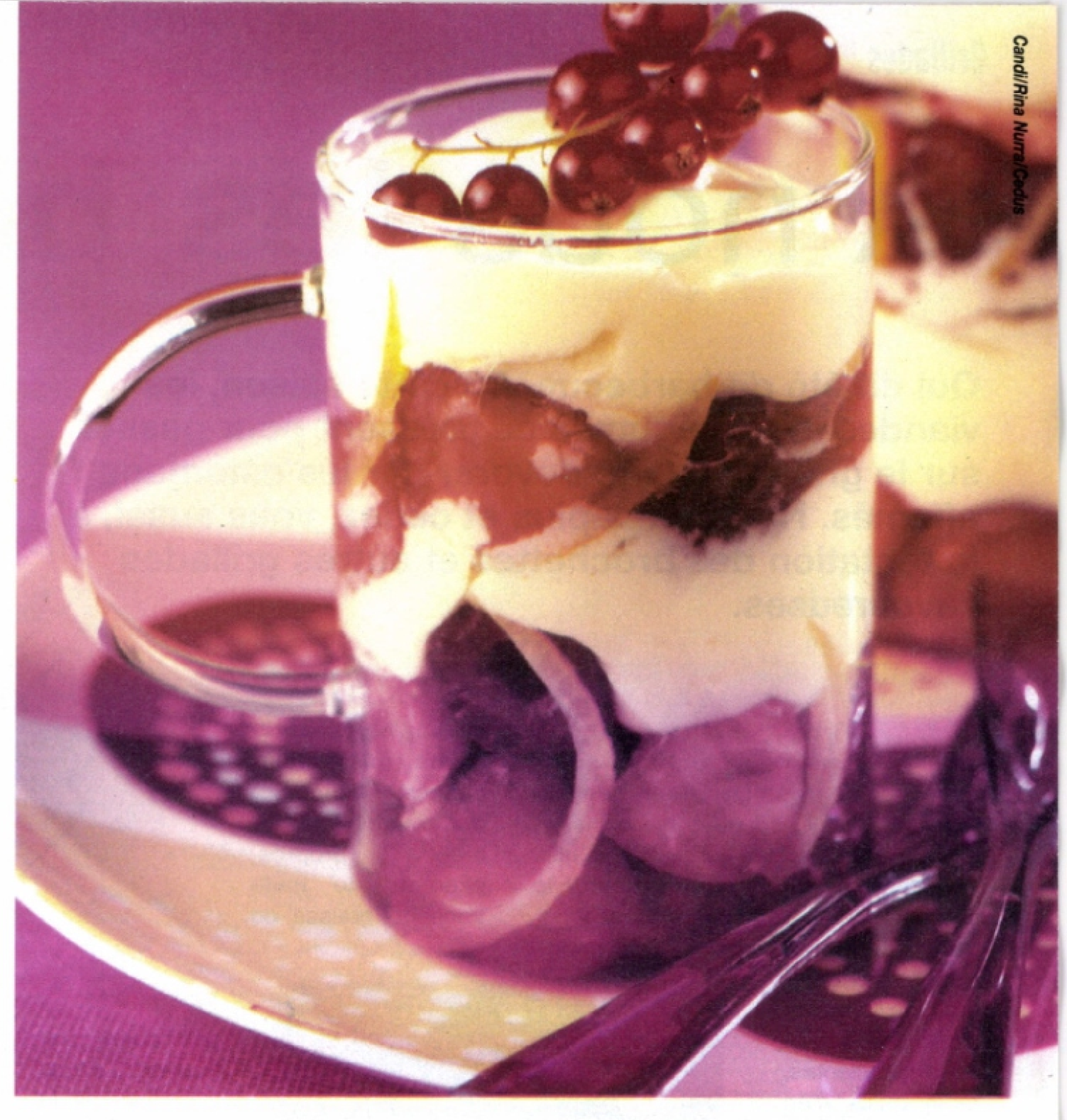
- Portez doucement à ébullition le vin blanc, le sucre et les framboises dans une casserole.
- Écrasez les framboises au fur et à mesure de façon grossière.
- Passez le sirop obtenu au chinois.
- Pelez les pêches délicatement et plongez-les dans le sirop. Laissez refroidir puis mettez l'ensemble au réfrigérateur pendant quelques heures.
- Répartissez les pêches dans des coupes basses et verser le champagne à hauteur du fruit.
- Ajoutez quelques lamelles de gingembre mariné sur le dessus des pêches.
- Servez bien frais.


Ecopêche

# Fruits rouges en cappuccino

Pour 4 personnes
Préparation : 20 mn –
Réfrigération : 1h

- 250 g de fraises
- 250 g de framboises
- 4 grappillons de groseilles rouges
- 1 citron
- 120 g de sucre en poudre
- 4 c. à soupe de crème de framboises
- 2 œufs
- 250 g de mascarpone




- Coupez les fraises en morceaux de la même taille que les framboises
- Roulez les framboises sur un linge humide pour les laver
- Prélevez les zestes du citron et blanchissez-les à l'eau bouillante pendant 5 mn. Coupez-les finement.
- Mettez les framboises et les fraises dans un saladier. Versez 1 c. à soupe de sucre, les zestes et le jus de citron et la crème de framboises. Mélangez l'ensemble délicatement.
- Cassez les œufs et séparez les jaunes des blancs.
- Fouettez les jaunes avec le reste de sucre jusqu'à ce que le liquide blanchisse. Ajoutez le mascarpone.
- Montez les blancs en neige très ferme et ajoutez-les au mélange avec douceur.
- Répartissez la moitié des fruits et du jus dans 4 verres, recouvrez-les avec la moitié de la crème au mascarpone. Renouvelez l'opération pour former des couches.
- Décorez avec les grappillons de groseilles.
- Mettez au réfrigérateur pendant 1 h et servez très frais.

# PRÉPARER L'HIVER

L'été sonne comme la période idéale pour la préparation de confitures, de compotes et de fruits en bocaux. Les fruits de la belle saison se transforment en mets à apprécier tout au long de l'année. Travail où la patience est reine, il offre des résultats personnalisés qui séduisent tous les gourmands. Les parfums les plus originaux s'obtiennent grâce à de subtils mélanges comme par exemple framboise et pêche. Coupez les fruits, faites-les cuire avec du sucre et de l'eau, surveillez bien la mixture, laissez-la refroidir et vous obtiendrez une délicieuse confiture.



### Cocorico !

**La France se mobilise pour les fruits d'été et combat avec ferveur les importations espagnoles et italiennes. Les marchés regorgent ainsi de produits européens mais l'étiquetage signale la région de production. Quel que soit le végétal dont vous rêvez, une région de France le produit et le met à votre disposition.**

# À nous les bonnes

**Qui dit été dit barbecue. En cette saison, les viandes et les légumes se pressent pour passer sur le grill et se faire dévorer par les estomacs affamés. N'attendez plus et cédez, vous aussi, à la tentation des brochettes et autres grillades savoureuses.**

**L'été, c'est la saison des barbecues par excellence.** Dans tous les jardins, sur tous les coins de balcon, on ressort les grills pour les utiliser intensivement. Et ce n'est rien de le dire ! S'ils pouvaient parler, ces appareils nous avoueraient certainement qu'ils apprécient ces attentions constantes, mais qu'ils n'en peuvent plus de donner le meilleur d'eux-même midi et soir. Dommage pour eux, car les grillades, c'est tellement bon que personne ne peut y résister. Dès les premiers rayons du soleil, tous les gourmets s'activent pour aller chercher les meilleures viandes, tendres et savoureuses et choisir avec soin les plus beaux légumes destinés, eux aussi, à passer sur le grill. Eh oui, un barbecue réussi ne s'improvise pas, cela demande de la préparation. Mais rassurez-vous, tous ces efforts ne sont jamais vains.

**Préparer ses grillades avec soin,** c'est tout un art. Rien ne doit être laissé au hasard. Pour que vos convives se régalent et passent un agréable moment de gastronomie, vous vous devez d'effectuer quelques rituels. Tout d'abord, vérifiez la matière première, à savoir le barbecue ou le grill et les aliments, bien entendu. Les appareils de cuisson et les instruments (pics, fourchettes, pinces...) doivent être parfaitement propres, exempts de toute trace de graisse ou de rouille par exemple ! En ce qui concerne la nourriture, n'hésitez pas à choisir de la qualité, même si le prix est un petit plus élevé. Pour tenir la cuisson au barbecue, les viandes ont besoin d'être suffisamment belles et les légumes en parfaite santé. Avant de les faire dorer sur le grill, préparez-les. Pour être plus savoureuses, il est recommandé de faire baigner les différentes viandes dans des marinades composées d'huile d'olive, d'herbe, d'ail ou d'épices selon les envies. Ce petit bain de fraîcheur attendrit la chair et parfume délicatement le porc, le bœuf ou encore l'agneau grillé. Les légumes nécessitent eux, d'être graissés avant de passer sur le barbecue, sinon ils s'accrochent aux grilles chaudes et partent en lambeaux dès qu'on veut les retirer du feu.

**Cuire les aliments sur le barbecue** nécessite un timing bien précis. Pour ne pas commettre d'impairs, il est nécessai-

### Conseil

Un barbecue réussi est un barbecue préparé. N'attendez pas le dernier moment pour allumer le feu si vous choisissez le charbon de bois. Il faut s'y prendre 45 mn voire 1 h à l'avance pour obtenir des braises incandescentes. Car rappelez-vous, ce ne sont pas les flammes qui cuisent les aliments, mais bel et bien les braises.

## À boire !

La réussite des grillades passe par la qualité de la viande et des légumes bien entendu mais aussi par celle du vin servi en accompagnement. Et l'été, force est de constater que notre corps et notre palais en particulier réclame des vins légers et fruités. Il est recommandé de servir des rouges de demi-puissance ou encore des rosés de caractère. Pour choisir le bon cru en ce qui concerne le vin rouge, il est nécessaire de tenir compte des mets préparés. Les volailles s'associent avec un Bourgogne alors que le bœuf lui, demande un bon Côtes du Rhône. Pour le porc, essayez un vin du Val-de-Loire et pour l'agneau, allez vers les Côtes du Roussillon.

# grillades !



re de connaître à l'avance les temps de cuisson de chacun d'entre eux. Le porc et le poulet par exemple aiment rester plus longtemps sur les grilles chaudes alors que le bœuf et l'agneau, plus sensibles, ne supportent pas les cuissons prolongées. Si vous désirez composer des brochettes mixtes, essayez de couper en très petits bouts les viandes qui doivent être grillées plus longtemps afin d'homogénéiser le temps de cuisson général. Pour ce qui est des légumes, là encore, il faut faire attention. Ne vous y prenez pas au dernier moment pour les jeter "au feu" car ces aliments demandent un temps de cuisson bien différent de celui des viandes. Il faut compter au moins 30 mn pour que les courgettes ou les aubergines par exemple soient bien tendres. Pour les poivrons et les tomates en revanche le passage sur le grill est beaucoup moins long car leurs peaux délicates brûlent facilement.

Voilà, vous avez les bases. Maintenant, il ne vous reste plus qu'à laisser libre court à votre imagination pour créer des brochettes et des grillades surprenantes et succulentes.

**Élodie Chesneau**

## Des légumes sur le grill

Quand on pense grill, on pense spontanément à la viande. Qu'elle soit rouge ou blanche, c'est vrai qu'elle se prête merveilleusement bien à un passage plus ou moins long sur une grille chauffante. Mais elle n'est pas la seule ! Parmi les invités des grillades de l'été, on retrouve les légumes. D'habitude, ils sont cuits à l'eau, à la vapeur ou au four. En cette saison, ils aiment faire dorer leur peau délicate au contact des barbecues. Dans la grande famille des légumes, certains apprécient plus que d'autres cette méthode de cuisson.

**- La tomate :** La saveur légèrement acidulée de cette habituée des cuisines prend une tout autre dimension quand elle est grillée sur le barbecue. À essayer aussi avec des tomates cerises.

**- Le poivron :** Quand il est grillé, le poivron change totalement de goût. Son côté amer disparaît sous l'effet de la chaleur pour se transformer en une saveur sucrée et légèrement fruitée.

**- La courgette :** Ce légume grillé est délicieux en accompagnement des barbecues. Cependant, sa cuisson demande du temps. Comptez au moins 30 mn pour que la courgette soit prête à être consommée.

**- L'aubergine :** Son goût ne plaît pas à tout le monde et pourtant, grillée, elle se révèle parfaite au palais. Comme pour la courgette, sa cuisson est relativement longue.

*Crédit photo : Henri Yeru et Margarett Skinner/Aprifel*

**ASTUCE**

Le thym, le romarin, la sarriette sans oublier le persil sont des herbes particulièrement appréciées pour les barbecues de l'été. Une poignée de ce subtil mélange, jetée sur les braises, suffit pour donner un parfum délicat et agréable à vos viandes et légumes.

## Le bon matériel

**Pratique**

Ce barbecue, fonctionnant au charbon de bois, est d'une simplicité extrême d'utilisation. La cuisson, en couvercle fermé, se décline de deux façons : directe ou indirecte. La première consiste à saisir les aliments sur la grille quand l'autre est idéale pour les grosses pièces.

Weber, One-Touch Gold, à partir de 200 € environ.

**Utiles**

Pour piquer, retourner ou encore attraper, voici un kit d'accessoires très stylés étudié pour les grillades en tout genre. Grâce à ces trois ustensiles, le barbecue devient un moment de détente, même pour le préposé à la cuisson.

Weber, kit 3 accessoires inox Weber Style, 59 € environ.

**High tech**

Très pratique, cette fourchette sonde vous aide à réussir vos grillades quelles que soient les circonstances. Il suffit de la planter dans la viande pour en connaître sa température et son degré de cuisson. La lampe intégrée permet même de l'utiliser la nuit.

Mathon, fourchette sonde, 35 € environ.

*P. Barret / M.Gauthier-Moreau*

**Génial !**

Fini le casse-tête des brochettes. Pour enlever les viandes ou les légumes piqués le long de la tige, il suffit d'exercer une pression sur le disque-poussoir. Les aliments arrivent directement dans votre assiette, sans efforts de votre part.

Mathon, 6 pics à brochettes, 10,50 € environ.

*P. Barret / M.Gauthier-Moreau*

# Légumes grillés sur rösti de pommes de terre

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn –
Cuisson : 10 à 14 mn

- **1 poivron rouge**
- **1 poivron jaune**
- **1 aubergine parée**
- **1 oignon rouge**
- **1 bulbe de fenouil**
- **8 cl d'huile d'olive à l'ail**
- **Sel et poivre noir**
- **4 röstis de pommes de terre**
- **Feuilles de basilic**


Weber-Stephen Products Co. 2006

■ Coupez les poivrons en 2, épépinez-les puis taillez-les en quartiers.
■ Coupez l'aubergine en 2 et retaillez-la en tranches de 1 cm.
■ Coupez l'oignon et le bulbe de fenouil en quartiers.
■ Badigeonnez les légumes avec un peu d'huile d'olive à l'ail et rangez-les sur la grille de barbecue.
■ Retirez les légumes du feu et mettez-les dans un saladier. Versez dessus le reste d'huile à l'ail. Salez, poivrez et mélangez.
■ Faites cuire les röstis de pommes de terre en suivant le mode d'emploi du paquet.
■ Servez les légumes grillés dessus, en arrosant de goutte d'huile d'olive à l'ail et garnissez de feuilles de basilic.

# Brochettes de crevettes roses

Fabrice Subiros

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn - Attente : 2h30 - Cuisson : 6 à 8 mn

- **16 grosses crevettes roses surgelées**
- **2 c. à soupe de mélange barbecue et grillades**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **Jus d'un citron vert**
- **1 barquette de tomates cerise**
- **Sel et poivre du moulin**

■ Laissez décongeler les crevettes 2h à température ambiante.
■ Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron et le mélange barbecue dans un grand plat. Salez et poivrez.
■ Déposez les crevettes et les tomates. Enrobez-les de la marinade et laissez mariner 30 mn.
■ Enfilez les crevettes sur des piques en bois en les intercalant avec les tomates.
■ Faites griller les brochettes 3 à 4 mn, sur le barbecue ou sous le grill du four. Retournez-les en les arrosant de marinade.
■ Servez et accompagnez de riz basmati.

# Pilons de Poulet spécial Barbecue

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn - Cuisson : 15 mn

- **8 pilons de poulet**
- **2 c. à soupe de miel**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de paprika**
- **3 c. à soupe de Spécial Barbecue et Grillades**
- **Sel, poivre du moulin**

■ Allumez le barbecue ou le four position grill.

■ Mélangez le miel, l'huile d'olive, le paprika et le "spécial barbecue et grillades" dans un bol. Salez et poivrez.

■ Badigeonnez les pilons de cette préparation. Disposez-les dans un plat et faites-les griller au four ou déposez-les sur le grill du barbecue.

■ Surveillez la cuisson. Si les pilons colorent trop vite, protégez-les en fin de cuisson avec une feuille d'aluminium.

■ Accompagnez de quartiers de citrons et de riz basmati.


Fabrice Subiros


Yves Bagros

# Brochettes de filet de canard et nectarines au barbecue

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn

- **2 filets de canard (ou 3 filets de canette)**
- **2 nectarines**
- **3 c. à soupe de ciboulette**
- **4 branches d'estragon**
- **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **Huile d'olive**
- **Fleur de sel**
- **Sélection de 3 poivres**

■ Étalez vos filets sur une planche et coupez-les en deux (ou plus selon la taille). Salez et poivrez généreusement vos morceaux.

■ Coupez les nectarines en deux, ôtez le noyau puis détaillez chacune d'elles en 8 quartiers.

■ Préparez vos brochettes en piquant vos morceaux de canard et 2 quartiers de nectarines.

■ Quand vos braises et votre grille sont bien chaudes, déposez vos brochettes sur la grille, assez haut pour que cela ne flambe pas. Laissez cuire d'abord 7 mn environ côté peau, puis 5 mn de l'autre côté. Ajustez votre temps de cuisson en fonction de l'épaisseur de vos filets et de votre goût.

■ Déposez dans un plat, arrosez d'un filet de vinaigre balsamique et un filet d'huile d'olive. Parsemez d'herbes.




# Brochettes d'agneau et légumes grillés

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn - Cuisson : 5 à 7 mn

- **1 poivron rouge**
- **1 poivron jaune**
- **2 aubergines**
- **3 courgettes**
- **250 g de champignons de Paris**
- **700 g d'agneau**
- **Sel, poivre**

■ Lavez, émincez en lamelles et rondelles les légumes.

■ Coupez l'agneau en dés.

■ Préparez 2 brochettes par personne en intercalant viande et légumes.

■ Étalez brochettes et légumes sur la grille huilée d'un barbecue pour les cuire au-dessus d'un feu de braises (5 à 7 mn) en les retournant.

■ Servez chaud dès la fin de la cuisson.




# Pêches grillées au miel et framboises

Pour 4 personnes
Préparation : 5 mn – Cuisson : 3 à 4 mn

- **6 pêches ou nectarines mûres**
- **2 c. à café de sirop d'érable**
- **1 c. à soupe de miel liquide**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **150 g de crème fraîche**
- **200 g de framboises fraîches**
- **Brins de menthe fraîche pour servir**

■ Coupez les pêches en deux et retirez le noyau.

■ Dans un bol, mélangez le sirop d'érable, le miel et l'huile, puis arrosez les demi-pêches avec ce mélange.

■ Faites griller les demi-pêches sur feu direct modéré pendant 3 à 4 mn en les retournant une fois, juste pour saisir les fruits.

■ Mélangez dans une jatte la crème fraîche avec les framboises et gardez-en quelques-unes pour la garniture finale.

■ Servez les fruits chauds avec la crème aux framboises froide.

■ Arrosez d'un trait de sirop d'érable et garnissez de framboises et de brins de menthe.

# Brochettes des îles à la menthe

Pour 4 personnes
Préparation : 25 mn - Cuisson : 6 à 8 mn

- **1 ananas**
- **1 melon**
- **2 kiwis**
- **3 bananes**
- **2 c. à soupe de menthe**
- **Le jus d'un citron jaune**
- **2 verres de sirop de canne**
- **1 c. à soupe de rhum**
- **2 c. à soupe de noix de coco**

■ Faites des billes de melon.

■ Épluchez ananas, bananes et kiwis. Coupez les bananes en tronçons, l'ananas et les kiwis en quartiers.

■ Mettez les fruits dans un plat creux avec le sirop de canne, le jus de citron et le rhum. Couvrez et laissez au réfrigérateur 30 mn.

■ Enfilez tous les fruits en les intercalant.

■ Huilez une double grille. Déposez les brochettes, poudrez de noix de coco. Faites cuire 5 mn en les retournant fréquemment et en surveillant la cuisson.

■ Servez en saupoudrant de menthe. Accompagnez avec un coulis de fruits exotiques, de fruits rouges ou avec une boule de glace vanille.



# De bonnes idées salées !

Simples, rapides, économiques et pas moins délicieuses, les tartes en entrée ou en plat sont aimées de tous, du plus petit au plus grand. Profitez-en !

La tarte est pour la France, ce que la pizza représente pour l'Italie et la tourte pour les Britanniques... Cela ne nous empêche pas pour autant de déguster ces mets délicieux de nos voisins étrangers, tout comme eux avouent avoir un penchant pour notre tendance... un peu tarte ! Dégustée chaude ou froide tout au long de l'année, c'est dans sa première version qu'on la préfère tout de même durant l'hiver.

## ASTUCE

Afin d'eviter que votre pate gonfle pendant la cuisson, versez des legumes secs (lentilles, haricots blancs...) dessus puis remplacez-les par la garniture voulue pour finir la cuisson.

Gaie, colorée et différente des autres plats traditionnels, elle est idéale pour le déjeuner entre collègues ou pour le dîner en famille ou entre amis, que ce soit en entrée, voire en plat, avec un peu de salade vinaigrée... Proposant

## Tartelette à l'oignon

Pour 4 personnes
Préparation : 30 mn – Cuisson : 20 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 4 oignons
- 50 g de raisins secs
- 1 c. à café de 4 épices
- 1 c. à soupe de sucre
- 10 g de beurre
- Huile d'olive
- 1 pâte feuilletée
- Sel, poivre

- Épluchez et émincez finement les oignons.
- Puis dans une sauteuse, faites chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive ensuite ajoutez les oignons, les raisins secs et laissez mijoter 20 mn à feu doux.
- Ajoutez le sucre, le beurre et les 4 épices et laissez caraméliser.
- Retirez la préparation du feu.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Garnissez les moules à tartelette avec la pâte feuilletée.
- Disposez la compotée d'oignons et faites cuire 20 mn au four.

**Astuce**

Pour une tarte plus nature, retirez les raisins et remplacez les épices par du thym.

Fondation Bonduelle

## Tarte feuilletée aux tomates et Bresse Bleu

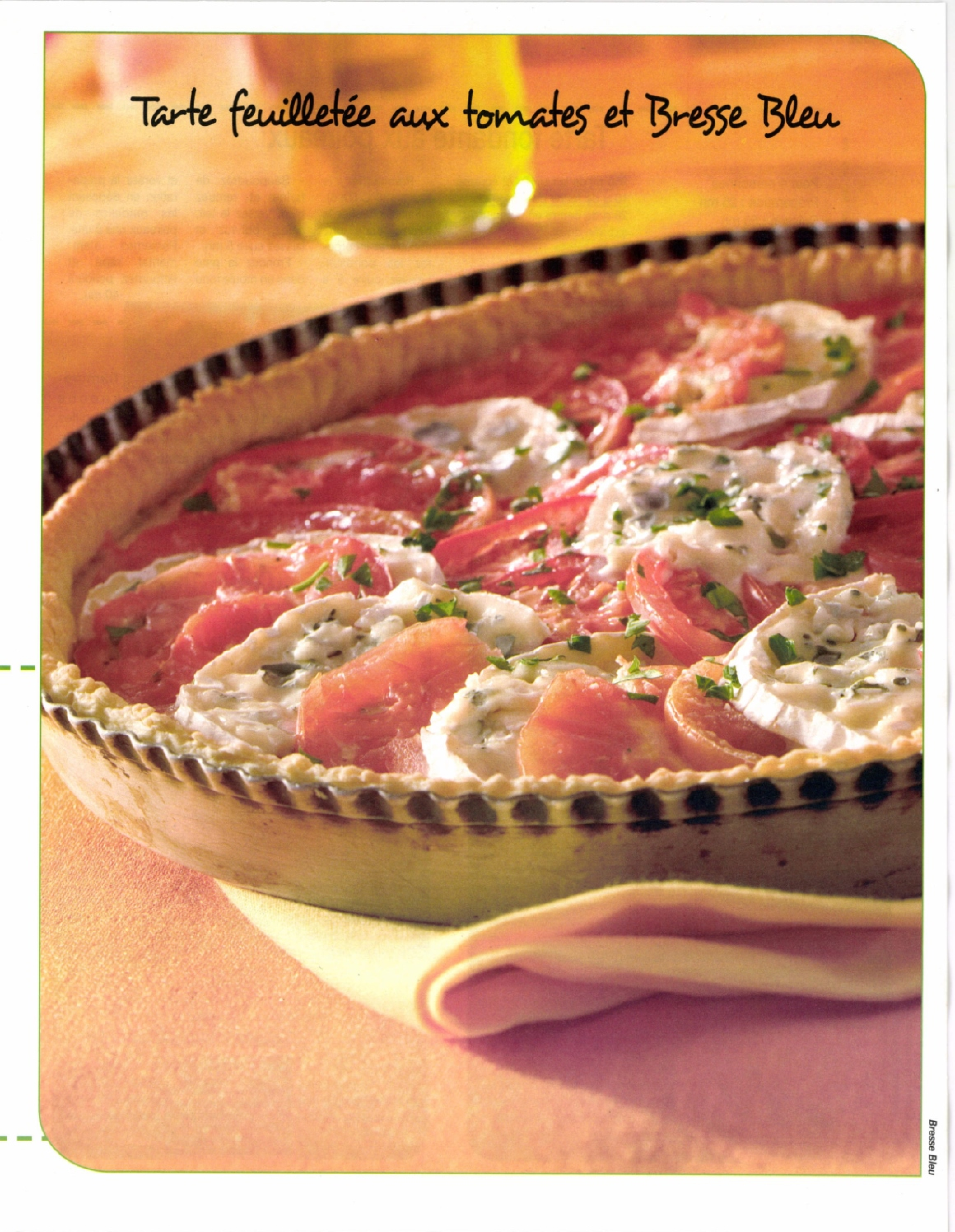
Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 17 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 150 g de Bresse Bleu
- 1 pâte feuilletée préétalée
- 1 c. à soupe de semoule de blé fine
- 4 à 5 tomates
- 1 branche de persil plat frais (idéalement côtelée : cœur de bœuf)
- 10 g de beurre pour le moule

- Préchauffez le four à 200°C (Th.7-8). Beurrez un moule à tarte de 26 cm de diamètre environ, garnissez-le avec la pâte feuilletée. Piquez celle-ci à la fourchette. Saupoudrez-la avec la semoule de blé.
- Coupez les tomates en tranches assez fines, répartissez-les joliment sur le fond de tarte, en les chevauchant.
- Enfournez pour 15 mn.
- Coupez le Bresse Bleu en fines lamelles. Déposez-les sur la tarte à la sortie du four, puis parsemez de persil plat ciselé. Laissez légèrement tiédir avant de servir.

**Astuce**

La semoule de blé évite à la pâte de se détremper. Vous pouvez la remplacer par de la chapelure, pour un petit parfum de noisette, ou de la poudre d'amandes.


Tarte feuilletée aux tomates et Bresse Bleu
Bresse Bleu

# Tarte fondante aux poireaux

Pour 4 personnes
Préparation : 25 mn
Cuisson : 55 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 500 g de poireaux en rondelles
- 250 ml de lait UHT 1/2 écrémé
- 10 g de farine de blé
- 20 g de beurre en plaquette extrafin doux
- 1 pâte brisée prête à dérouler
- 120 g d'emmental râpé 45% MG

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- Faites chauffer le beurre dans une cocotte et incorporez les poireaux. Laissez cuire 5 à 10 mn.
- Saupoudrez de farine et remuez bien. Versez le lait, salez, poivrez et laissez cuire 5 mn.
- Foncez la pâte dans un moule rond et versez la préparation en déposant les rondelles de poireaux une à une. Parsemez d'emmental râpé et enfournez pendant 40 mn.

**Astuce**
Les amoureux du fromage peuvent remplacer l'emmental par du gruyère suisse ou du cantal râpé...

différentes recettes et saveurs selon les régions, la tarte est finalement pleine d'ingéniosité !

**À la viande, aux légumes,** au poisson, au fromage... il y en a pour tous les goûts ! Si dans le Sud on aime y mettre des poivrons ou des anchois, la Savoie préfère y ajouter sa touche de beaufort ou de reblochon, l'Alsace ses oignons, crème fraîche et lardons pour en faire une flammekueche et le Nord, son incontournable maroilles pour de succulentes flamiches. Il faut dire que la tarte se déguste à toutes les

## Tartes fines aux pommes, romarin et rocamadour

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 25 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 4 rocamadour
- 1 rouleau de pâte feuilletée à étaler
- 2 pommes pink lady
- 2 oignons rouges
- 15 g de beurre
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 branche de romarin, poivre du moulin

- Coupez les pommes en 4, ôtez le cœur et détaillez en fines lamelles. Pelez les oignons et émincez-les.
- Mettez le beurre dans une grande poêle et faites suer les oignons. Réservez-les. Placez les lamelles de pomme à dorer dans la poêle. Quand elles sont à mi-cuisson, ajoutez les oignons et saupoudrez de sucre. Laissez caraméliser.
- Découpez 4 ronds dans la pâte feuilletée. Recouvrez avec les pommes cuisinées, mettez quelques brins de romarin et couvrez chaque tartelette avec un rocamadour.
- Mettez à cuire 15 mn dans un four préchauffé à 180°C (Th.6). Donnez un tour de moulin à poivre avant de servir.








Syndicat des producteurs de Fromages Rocamadour

## Tartelettes feuilletées au bacon

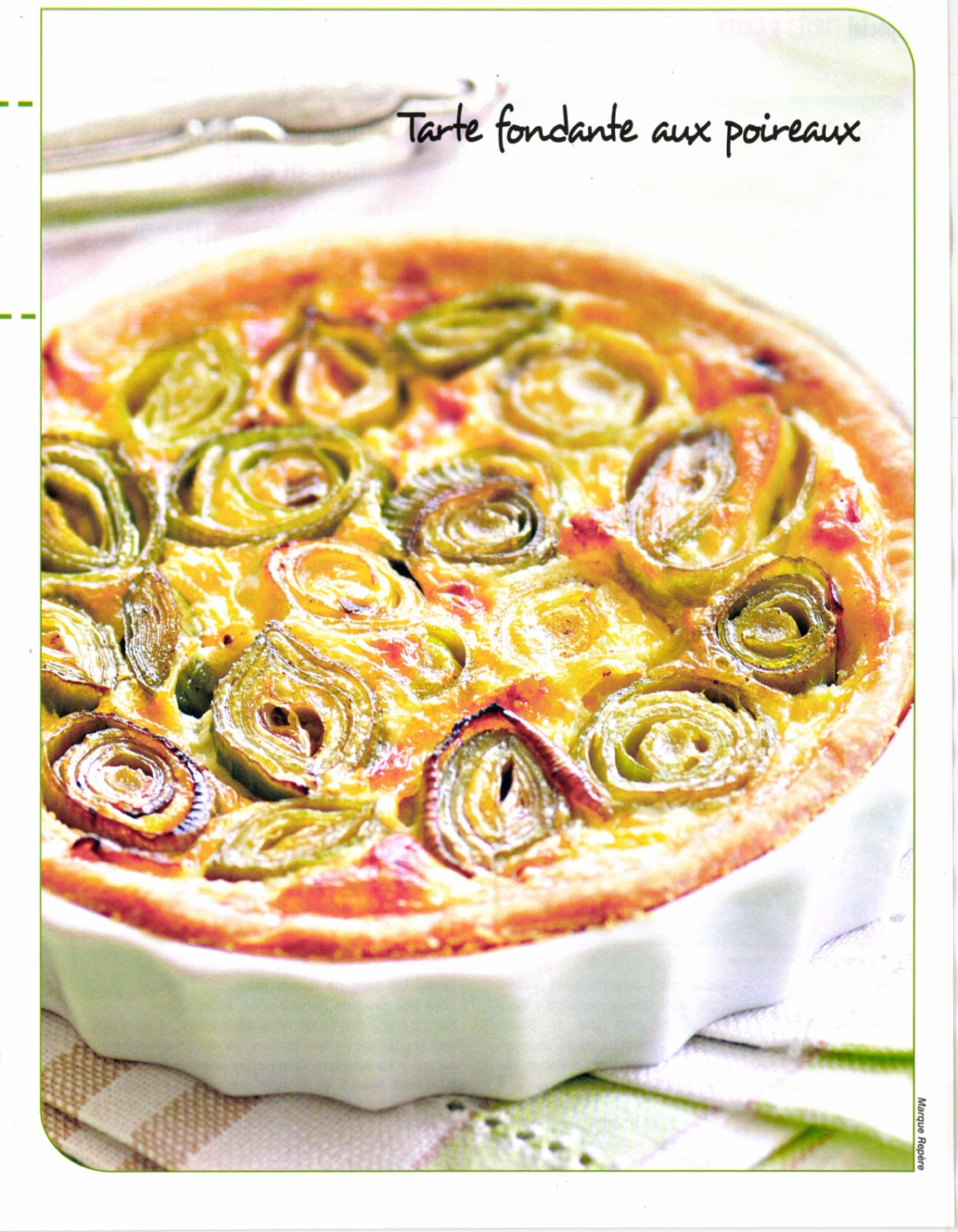
Pour 6-8 personnes
Préparation : 15 mn – Cuisson : 40 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 33 cl de sauce Béchamel
- 30 g de beurre
- 2 pâtes feuilletées pur beurre
- 200 g de bacon fumé
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe de maïzena
- 1 œuf
- 200 g de parmesan râpé
- 1 pincée de muscade

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Beurrez des moules à tartelette avec le beurre.
- Saupoudrez de graines de sésame et placez au frais.
- Découpez des cercles de pâte feuilletée 1 cm plus grand que les moules et placez-les dans ces derniers, tout en veillant à ce qu'ils en épousent bien les bords.
- Piquez la pâte et mettez les tartelettes au four durant 10 mn afin de les précuire.
- Battez l'œuf avec le poivre, la muscade et la moitié de la Béchamel.
- Ajoutez la maïzena et mélangez jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Ajoutez alors le reste de la sauce Béchamel.
- Incorporez le parmesan avant de verser la pâte dans les moules à tarte.
- Coupez le bacon en lanières et répartissez-les sur les tartelettes.
- Enfournez pendant environ 30 mn et dégustez aussitôt.

**Astuce**
Elle & Vire propose des briques de 33 cl de Béchamel, idéales pour la réalisation de cette recette !

Patricia Kettenhofen/Elle & Vire


Tarte fondante aux poireaux
Marque Repère

## Fine tarte feuilletée à la tomate, servie tiède

Pour 4 personnes
Préparation : 25 mn – Cuisson : 2h35
Coût : ★ – Difficulté : ★

- 4 disques de feuilletage de 14 cm de diamètre abaissés à 3 mm et piqués
- 10 tomates olivette émondées et coupées en 4
- 2 tomates ananas
- 2 tomates noire de Crimée
- 4 tomates green zebra
- 200 g d'olives noires provençales dénoyautées
- 2 c. à potage de feuilles jaunes de céleri branche ciselées
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra
- 5 cl d'huile d'olive infusée au basilic
- 1 botte de basilic pourpre lavée et bien égouttée
- 2 cl de vieux vinaigre de Xérès
- 3 pincées de fleur de thym
- Fleur de sel, poivre du moulin, sucre semoule

- Disposez les disques de feuilletage entre 2 feuilles de papier sulfurisé, mettez-les sur une plaque et recouvrez le tout d'une autre plaque. Faites cuire au four à 180°C (Th.6) pendant 20 mn.
- À l'aide d'un couteau d'office, prélevez la pulpe de tous les quartiers de tomate olivette afin d'obtenir des pétales bien plats et étalez-les sur une plaque. Assaisonnez d'huile d'olive, d'une pointe de sucre semoule, de fleur de sel, de poivre du moulin, et de fleur de thym, mettez à confire au four à 80°C (Th.3) pendant 2h30.
- Émondez les tomates ananas, noires de Crimée et les green zebra, coupez-les en 2, puis taillez des lamelles de 3 à 5 mm d'épaisseur, de 5 cm de longueur sur 3 cm de largeur.
- Coupez les olives noires en rondelles.
- Prélevez sur la botte de basilic pourpre les plus petites pousses et ciselez finement le reste de la botte après l'avoir effeuillée.
- Étalez les unes contre les autres les pétales de tomates confites sur les 4 disques de feuilletage. Répartissez en parsemant sur les tomates confites les feuilles de céleri branche et le basilic ciselé, ainsi que les olives noires.
- Mettez les tartes au four à 180°C (Th.6) pendant 3 à 4 mm. Terminez l'assaisonnement avec l'huile d'olive au basilic, le vinaigre de Xérès, la fleur de sel, un tour de poivre du moulin et disposez harmonieusement les pousses de basilic pourpre.

**Astuce**

Rangez soigneusement les tomates en intercalant et en chevauchant légèrement les variétés sur toute la surface des tartes.

*Didier Delmas/Alain Pégouret*

## Tarte à l'emmental, abricot et fenouil

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 35 à 40 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

**Pour la pâte brisée :**
- 250 g de farine
- 1 œuf
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel
- Un peu d'eau

**Pour la garniture :**
- 250 g d'emmental français râpé
- 1 fenouil
- 100 g d'abricots (frais ou en surgelés)
- 50 g poudre d'amandes
- 2 c. à soupe d'huile au piment d'Espelette

**La pâte brisée :**
- Mélangez le beurre ramolli et la farine. Creusez un puits : placez l'œuf au centre. Salez.
- Pétrissez le tout. Si la pâte est trop sèche, ajoutez de l'eau. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et homogène. Faites-en une grosse boule et placez-la dans un sac plastique au réfrigérateur pendant 30 mn. Pendant ce temps, préparez la garniture pour la tarte.

**La garniture :**
- Lavez le fenouil, pelez-le et émincez-le en fines tranches.
- Lavez et coupez en quartiers les abricots.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et disposez-la dans un moule à tarte. Piquez la pâte à la fourchette et répartissez-y la poudre d'amandes.
- Disposez le fenouil, les quartiers d'abricot, puis saupoudrez généreusement d'emmental râpé.
- Versez un peu d'huile au piment d'Espelette, puis placez au four 35 à 40 mn. Servez chaud.

**Astuce**

Vous pouvez également agrémenter la tarte de graines de fenouil qui relèveront le goût anisé du plat.

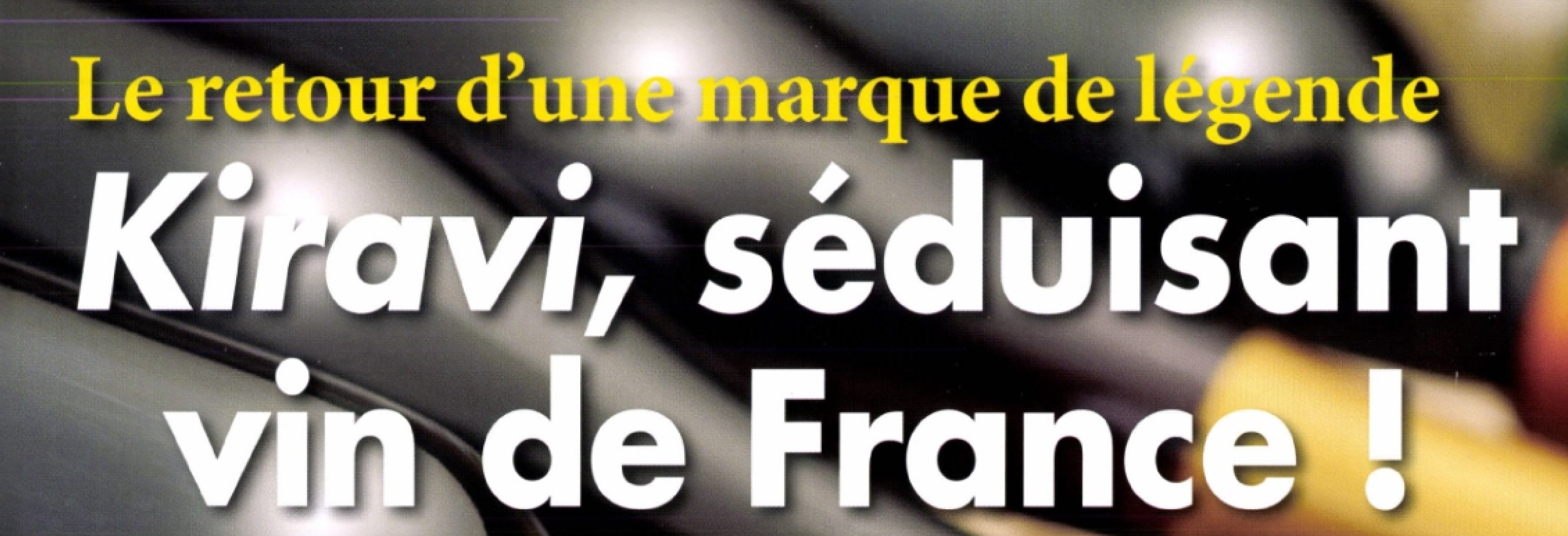


sauces mais toujours sans prétention, même lorsqu'on y ajoute des noix de Saint-Jacques ou du saumon, pour les grandes ou petites occasions.

**Qui dit bonne tarte,** dit bonne pâte !

Feuilletée, brisée, aux noix, aux herbes, aux olives, au basilic... vous pouvez non seulement en réaliser de toutes les saveurs et les pétrir mais également les trouver toutes faites. Un gain de temps indéniable pour des produits généralement réussis, donnant forme à des tartes fines. Maintenant, si vous estimez la pâte encore trop épaisse lors de son déroulement, rien ne vous empêche de repasser un coup de rouleau à pâtisserie dessus et de faire des chutes de pâte, de petites tartelettes version miniatures pour amuser les enfants !

**Lola Volontier**



# Le retour d'une marque de légende

# *Kiravi*, séduisant vin de France !







L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.




**Séduisant vin de France !**

*Talleyrand Invest* - Tél. : 06 25 36 27 72 - bouchierg1@gmail.com

Nous recherchons des distributeurs et producteurs

